

少林七十二艺练法精选

原著　金警钟
整理修订　曹文

山西人民出版社



少林七十二艺练法精选

原 著 金警钟
整理修定 曹文

山西人民出版社

责任编辑　李之杰

少林七十二艺练法精选
金警钟　原著　曹　文　整理
*
山西人民出版社出版（太原并州北路十一号）
山西省新华书店发行　山西新华印刷厂印刷
*
开本：787×1092 1/32　印张：6　字数：120 千字
1988年6月第1版　1988年6月太原第1次印刷
印数：1—53,000册
*
ISBN　7—203—00178—x
G·81　　定价：1.40元

頭如波浪
手似流星
身如楊柳
脚似醉漢
出於心靈
發於性能
似剛非剛
似實而虛
久練自化
熟極自神

妙興

妙興大師遺墨

(祖門少林派性功羅漢拳訣)

妙興大師題簽

跋陀開般
天中福地
嵩山禪林
祖源譜本

豪文

整理、修订说明

《少林七十二艺练法》一书，原系金警钟著，出版于1934年3月，迄今已50余年。该书出版之后，在武林界引起了极大的反响，直至现在仍被武林中人所赏识。惜所著原本，终未再版，流传至今，已经寥寥无几，实为武术爱好者之憾事。为继承发扬中华武术之精粹，并满足广大群众的爱好和需要，今受山西人民出版社之托，对原著作了修订整理，以公诸同好。惜水平有限，在修订整理中恐难尽善尽美，诚望武林同道予以指正。

一、少林七十二艺练法，原著共分为五编。第一编：少林七十二艺练法；第二编：点穴术；第三编：卸骨法；第四编：擒拿术；第五编：实验伤科。在修订整理中，为不失其原意，以上五编，仍保留了原著编排。

二、原著中一些功夫的练法，有点过于玄虚，如“至斗大砖石，能一足踢出者，则初步功成”；“阴拳功（俗称‘百步捶’）”要于夜深人静之时，对井下以拳击之等等，均无科学道理。为防止盲学而误入歧途，甚至徒劳无益，反受其害，故在修订整理中，予以删除或从略。

三、对点穴、卸骨、擒拿三编，除对部分叙说中的闲言和重复部分作了适当的删改外，对技术性的叙说以及功夫的练法、实用技术等，基本上保持了原著的精神。

四、本着存其精华去其糟粕、删其闲言赘语的原则，经修订整理后的字数由原著的23万余字，精减为12万余字。

五、实验伤科编中，由于原著印刷校对的疏忽，错别字较多，且重复赘说之处颇不少见，故在修订整理时，作了删改校正，但仍保留了原药方，对于书中的药名与穴名，间有与中医不同者，为便于研讨，悉仍其旧，学者若运用时，请与医生商讨为盼。

六、此书经过整理、并缩、修订，更名为《少林七十二艺练法精选》。

曹 文

于一九八七年八月

序

吾国文化最古，奇才异能之士接踵而兴。凡皆学艺，莫不霞蔚云蒸，斐然成章。世界各国，尚多在部落时代，且有草莱未辟者，而吾华之文艺，已条理井然，义理阐发，乃天不佑我，民间文献，既厄于尼山之删订，致多数不得流传于后世，而百家学说，又被灾于祖龙焚坑，使文明不得藉以推进，于是文化乃呈退化，以益后世君主，摧残不遗余力，历数千百年，而思想之锢蔽，遂较胜甚于昔，绝无进境之可言。历代专制之雄，犹以桎梏聪明为未足，欲保其子孙万事之业，则将吾国历古鼎盛之武术，亦竭力遏阻之，打击之，所谓巨公名士者，又从而附和之，鄙弟斥为俚乱，乃今武术，日后凋残，而至于绝艱，于戏民族孱弱，乃遂彼伧意，于斯而华汉苦矣。

文武两道，为万国先进之道，我华竟降至为世界不齿，谓非帝王名公之罪，其孰信之。方今帝毒已除，封建既废，长蛇封豕，不复为害，而国术易明，乃随文化而俱进，行见恢宏令誉，震灿环球，为华族之光，复文明之象，涤四千年旧染之污，健四万万新民之体，此则钧之转，亦国之幸也。顾

吾国武术，绝传已久，其秘传名笈，每因当世者视作乱萌，或拳家之故步自封，而莫能传习，抱奇之士，或作名山之秘藏，或赖弟子门人之遗传，其得以至今，犹未作广陵散者，盖亦寡矣。吾师弟金子泽臣，旧都望族也，幼承家学，稍长得师传，复经余领导，于人祖门颇具功夫。成年从戎，教练军伍，得少林当代妙兴方丈之训诲，获得异传奇授，而为国术之鲁殿灵光者也。据云，其尤足珍者，则为七十二艺一书，盖吾师弟于斯道，多所闻问，自能融会贯通，撷集菁华，蔚为巨观，而成斯帙，意欲问世，余以为不可止之，盖恐为横行市井之流，袭而习之，因是伤人故也，吾弟以余意，于篇中三复斯言为答，余亦赞同，兹闻剞劂将竣事矣，索序于余，余固不文，略述数言以塞责，想乐观者，当不仅余一人而已也，是为序。

癸酉冬日宛平清云店泽溥郭广仁序于青岛旅次

自　序

余不克攻文艺，惟性嗜武技。孩童之时，即喜跌扑攻守之戏，每览武侠说部，辄心焉向往，恒身着青衣，足登快靴，背负木剑，跨木凳以作驰骋江湖之举，效行侠仗义之行，此盖出于天性然也。余先祖父增公讳寿，本技击名宿，累代相传，鼎革后渐废弃，忽睹余之性近于武，始授余家传斛斗术及少林拳。稍长，复拜护院朱师冠朋门下，习古传潭腿及卸骨法之大略，盖朱师系理发出身，故于卸骨一法，颇得门径。复投杨师德山门下，习少林六合，余先师教督綦严，余亦自动勤习，光阴荏苒，倏忽五稔。此五稔中，不惟三伏三九，酷暑严寒，未尝间断，即学校假期周日，亦未敢一日辍也，甚或发生外务，亦不畏难。五稔后，得窃四门功夫，渐明武术大意，始悉师等在少林中，乃杰出之铮铮者。是时，余于少林拳棒，略皆谙习，然吾国武术，高明尽多，每思继续精进，以求深造，乃于无意之中，遇殷师德魁，时师已年逾八十，昔走山、陕、湘、鄂、川、黔间，声名极甚，嗣得张老师祖洛忠衣钵，艺益超绝。余一见知为高手，投诚请益，余师慨允，饬余师兄郭泽溥代师传艺，间亦从旁

指示，盖余师兄追随吾师凡三十载，得其精髓，已入室升堂矣，故其所传，与余师无二。师擅性功，又名神功，异于他家，以其近于心灵性能之学，故名性功拳，复称人祖门，通称三皇门，盖为上古人皇氏所发明之自卫拳术也。弱冠投军从戎，驰骋南北，继充劈刺教官、武术总教练等职。以未成年之人，竟欲教人，常自愧歉，所幸得遇武林前辈，及技击同道，蒙其教诲，藉广见闻，获益也非浅鲜也。嗣游嵩山，遇少林当代妙兴大师，喜余之笃，授余先天罗汉拳及少林护山子门性功、罗汉拳、七十二艺、点穴、卸骨、擒拿、按导等珍本，始渐悉武功、药功、道功之汇岸，综计所习，一门甫竣，一门继之，此其始有天焉，余之命运，亦云幸矣。计余练习武功，二十有一载耳，拟于世之老前辈，瞠乎后矣，而所就独多则诸师训诲之力也。余出身官家，而无养尊处优之习，故能得获此良果也。且余亦学子，诸师亦当代名宿，况余累代习武，其所以教余，及余所以自勉，而牺牲一生事业者，岂仅锻炼身体，成一江湖拳师或卖解者之流而已哉。窃惟吾国武术，乃强种、强国之要道。惜拳家多居高自玄、故步自封之习，互相珍秘，分门别户之念，殊非所宜也。洵宜公诸全国，力事提倡，以发扬国光，使吾国武术，如旭日东升，大放光明于世界，跻国家于强大之域。爰拾掇见闻，及吾师所授之抄本，汇录斯编，公诸于世，以期改良，是所望于阅者。

中华民国二十三年三月一日

燕京疯癫客金警钟序于破书钝剑楼

妙兴大师传记

妙兴大师，别字文豪，绰号金罗汉，豫之登封人也。幼习技术，兼攻翰墨，尤嗜佛学。弱冠技渐精纯，乃遍游大江南北，遇奇才异能之士甚伙，互相研讨，技得大成，曾任至团长。因耻自残之不武，乃思放下屠刀，立地成佛之旨，慨然解职归田，耕读诵经习武以自安。又数年，感国势飘蓬，人民颠沛，道德沦亡，于愧恨之余，入嵩山禅林剃度为僧。少林寺僧精之武功，全国知名，近虽受时代之摧残，然宗派承当代大师之提倡，不致湮没无闻，亦可庆幸。妙兴大师自受佛家洗礼之后，闲仍熟习拳术，以锻炼体魄，旋时被掌教方丈发见，惊为奇人。盖妙兴大师斯时之功夫，确已臻于化境矣，于是优待备至，蒙方丈授以少林嫡宗拳械及各种功夫，并镇山棍、护山子门性功、罗汉拳等术，并点穴、卸骨、擒拿、按导、练气行功等法，技艺精绝，俗家有拜山较艺者，必令妙兴与较，无不胜者，于是僧众皆重视之，后立至监寺兼长僧，俗教授事宜。方丈圆寂，遗嘱妙兴继任，复得僧众推举，始任掌教方丈，兼少林宗派嫡系之师承，其门弟子甚多，僧徒五千余众，俗家二百余人，余亦大师徒众之一。大

师素以诲人不倦自任，誓云："打破历来秘技不传之旨，以发扬武术，强种强国为职志。"故少林历代宗派不传之秘技，至大师任内，传于俗家者甚伙，于此可想见大师之大度与热心矣。大师曾著《少林宗派渊源世系图解》、《少林拳解》、《少林棍解》、《达摩五拳经》、《禅杖图解》、《少林戒约释义》、《增补拳械箴言》等书，惜录本为寺珍藏，未能问世，为憾焉。

民十七，余随军游少林，蒙吾师授以先天罗汉拳、白猿剑法、七十二艺、性功秘诀等抄本，嘱为光大，以扬宗风，余遵师言，拟编辑成书，先后问世，亦不忘吾师之雅意也。最近余奉函，请索吾师照像，始知于去年已圆寂矣，年仅五十有八，余闻悉之下，不觉悲思落泪。吾师非仅精于武学，即翰墨亦甚惊人，如此文武兼善之才，殊可贵也，况于发扬少林宗风，功尤伟焉。兹将吾师往年题赠余之性功、罗汉拳诀等书箴，制版刊诸本书，以飨阅者，并付联语，以志不忘。

挽妙兴大师联

瞻彼昂昂金罗汉，拳剑枪刀，交发并至，跳龙卧虎，尚武精神，豪气腾腾贯牛斗。

叹我堂堂勇禅师，胆坚铁石，志烈秋霜，发扬国粹，救我民族，大义凛凛满乾坤。

内 容 提 要

三十年代的上海，曾出版了金警钟著的《少林七十二艺练法》，在当时的武术界引起很大反响。解放后，许多有识之士仍一致认为，本书确有较大参考价值，很有整理出版的必要。

本书原作者金警钟曾从师于嵩山少林寺方丈妙兴法师。为了使我国武术“如旭日东升，大放光明于世界，跻国家于强大之域”，他把系统学到手的少林武功、妙兴大师赠他的少林技艺资料和笔记进行了整理，并博采各家之所长，溶汇编著成《少林七十二艺练法》。全书完整、系统、全面、实用，分为七十二艺练法、点穴法、卸骨法、擒拿术、实验伤科等部分，各种方法均配有插图，具有简明、扼要、易学等特点，并附有医治各种跌打损伤的丸、汤、散、膏等配方，有较大的实用价值。

原著篇幅较长，本书整理修订者对原著去粗存精后，更使本书内容丰富，通俗易懂，并易名为《少林七十二艺练法精选》。

目　　录

第一编　少林七十二艺练法

妙兴大师练功习技谈………………………………（1）

第一章　概　论…………………………………………（3）

一、七十二艺与拳械……………………………………（3）
二、七十二艺与气血……………………………………（4）
三、七十二艺与腑脏……………………………………（5）
四、七十二艺与年齿……………………………………（7）
五、七十二艺之难易……………………………………（8）
六、七十二艺之法则……………………………………（8）
七、七十二艺之练法……………………………………（9）

第二章　基本功夫………………………………………（10）

一、七十二艺内外基本功夫……………………………（10）
二、七十二艺耳目基本功夫……………………………（14）
三、七十二艺手上基本功夫……………………………（15）
四、七十二艺劲力基本功夫……………………………（16）

第三章　七十二艺练法……(17)

总论……(17)

一、一指金刚法……(18)
二、双锁功……(19)
三、足射功……(20)
四、拔钉功……(21)
五、抱树功……(21)
六、四段功……(22)
七、一指禅功……(24)
八、铁头劲……(25)
九、铁布衫功……(25)
十、排打功……(26)
十一、铁扫帚功……(28)
十二、竹叶手……(29)
十三、蜈蚣跳……(30)
十四、提千斤……(31)
十五、仙人掌……(32)
十六、刚柔法……(33)
十七、朱砂掌……(34)
十八、卧虎功……(34)
十九、泅水术……(35)
二十、千斤闸……(35)
二十一、金钟罩……(37)
二十二、锁指功……(38)
二十三、罗汉功……(39)
二十四、壁虎游墙术…(39)
二十五、鞭劲法……(41)
二十六、琵琶功……(42)
二十七、流星桩……(44)
二十八、梅花桩……(44)
二十九、石锁功……(45)
三十、铁臂功……(46)
三十一、弹子拳……(46)
三十二、柔骨功……(47)
三十三、蛤蟆功……(48)
三十四、穿帘功……(49)
三十五、鹰爪功……(49)
三十六、铁牛功……(50)
三十七、鹰翼功……(51)
三十八、阳光手……(52)
三十九、铁袋功……(52)
四十、门裆功……(53)
四十一、揭谛功……(53)
四十二、龟背功……(53)
四十三、蹿纵术……(54)
四十四、轻身术……(54)
四十五、铁膝功……(55)
四十六、跳跃法……(55)

四十七、摩插术……(56) 四十八、石柱功………(56)
四十九、铁砂掌……(57) 五十、一线穿…………(59)
五十一、吸阴功……(60) 五十二、枪刀不入法…(61)
五十三、飞行功……(62) 五十四、五毒手………(63)
五十五、分水功……(63) 五十六、飞檐走壁法…(64)
五十七、翻腾术……(65) 五十八、柏木桩………(66)
五十九、霸王肘……(66) 六十、拈花功…………(67)
六十一、推山掌……(67) 六十二、马鞍功………(68)
六十三、玉带功……(68) 六十四、阴拳功………(69)
六十五、沙包功……(69) 六十六、点石功………(69)
六十七、拔山功……(70) 六十八、螳螂爪………(71)
六十九、布袋功……(71) 七十、观音掌…………(71)
七十一、上罐功……(72) 七十二、合盘掌………(72)

第二编 点穴术

序言…………………………………………………… (74)

第一章 点穴歌…………………………………………… (78)

一、古传点穴歌………………………………………… (78)
二、点穴歌诀…………………………………………… (79)
三、穴道歌解…………………………………………… (79)
四、点穴阐奥…………………………………………… (80)
五、气息解……………………………………………… (81)

第二章 经脉……………………………………………… (82)

一、十二经……………………………………………… (82)

二、四脉……………………………………………………(82)
三、二跻……………………………………………………(82)
四、二维……………………………………………………(82)
五、三百七十九穴…………………………………………(83)
六、同穴名异解……………………………………………(85)
七、名同穴异解……………………………………………(86)

第三章　穴位……………………………………………(87)

一、十二经脉所属穴道及其部位…………………………(87)
二、四脉所属穴道及其部位………………………………(88)
三、二跻所属穴道及其部位………………………………(88)
四、二维所属穴道及其部位………………………………(88)
五、经脉外之奇穴及其部位………………………………(88)

第四章　点穴与气血、时辰……………………………(89)

一、点穴与气血……………………………………………(89)
二、十二时所主穴道歌……………………………………(90)
三、十二经气血流注时辰歌解……………………………(90)

第五章　三层功夫九步练法……………………………(98)

一、点穴术总论……………………………………………(98)
二、点穴术中三十六穴道主………………………………(99)
三、三层功夫九步练法……………………………………(103)

第六章　点穴救治………………………………………(111)

一、点穴救治法总论………………………………………(111)
二、点穴救治法……………………………………………(111)

三、点穴救治秘方……………………………(116)
四、穴道跌打损伤救治法……………………(117)

第三编 卸骨法

序言……………………………………………(119)
第一章 卸骨歌………………………………(120)
一、卸骨歌诀…………………………………(120)
二、骨骼解……………………………………(120)
三、骨骼图解…………………………………(121)
四、总结………………………………………(124)
第二章 相骨及手法…………………………(127)
一、寻骱相骨…………………………………(127)
二、卸骨（擒拿）与伤科……………………(128)
三、卸骨（擒拿）与指功……………………(128)
四、手法………………………………………(128)
第三章 卸法与上法…………………………(130)
一、卸法………………………………………(130)
二、上法………………………………………(131)
第四章 卸骨救治方…………………………(133)

第四编 擒拿术

第一章 擒拿歌诀……………………………(136)

一、擒拿术歌诀……………………………………(136)
二、擒拿与点穴、卸骨不同解……………………(136)

第二章　认筋辨骨……………………………………(138)

一、认筋辨骨……………………………………(138)
二、擒拿术之主骨………………………………(138)
三、筋络解………………………………………(138)
四、擒拿术之主筋………………………………(140)

第三章　拿穴解………………………………………(142)

第四章　擒拿术总论…………………………………(145)

一、擒法…………………………………………(146)
二、拿法…………………………………………(146)
三、擒拿术之成法………………………………(146)

第五编　实验伤科

序言……………………………………………………(150)

第一章　凶吉辨………………………………………(151)

一、脉法…………………………………………(151)
二、用药歌诀……………………………………(152)
三、用药法解（附药方）………………………(152)
四、吉凶解………………………………………(154)
五、死征解………………………………………(154)
六、手术…………………………………………(155)

第二章　内外伤药方……………………………(156)

一、内外穴伤药方……………………………(156)

二、丸、汤、散药……………………………(165)

第三章　接骨药方……………………………(167)

第四章　红伤……………………………(169)

一、红　伤……………………………(169)

二、附秘方……………………………(171)

第 一 编

少林七十二艺练法

妙兴大师练功习技谈

妙兴大师曰：技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。盖德化则心感，力挟则意违，守乃生机，攻乃死机，彼攻我守，则我之心闲，我之气敛，我之精神勇力，皆安适宁静，于是乎生气蓬勃，任人之攻，无所患也；攻我者怒气上涌，而不守于舍，于是乎神轻气散，而其力自不能聚，纵一时鼓噪，吾以镇宁临之，不须与其攻杀，彼片时即自败矣。故练功习技者，宜先了解于此，然后可以有成。

拳械与功夫犹火也，善用者固足以生人（注：指强身健体、益寿延年之意）；若不善用，亦足杀人（注：指逞强好斗者，会自得“遭灾惹祸损寿年”之意）。故前人云：用火不戢（jí，收敛）将自焚，学技不晦将自杀。老衲谓无论练功习技，首须养气，气沛则神定，神定则力足，力足则百体舒泰，而筋骨强健，心灵性巧，至此则利欲不能侵，荣辱不能动，威武不能屈，风雨寒暑不能蚀，一切邪魔不能贼，能臻此境地，无论

练功习技，所往都可，而可以无患矣。

养气之法又如何？曰：明生死，洞虚幻，悟真假，澄心志，远思虑，绝情欲，摒嗜好，戒暴怒，如斯而已。练七十二艺功夫者，以强健体魄为要旨，宜朝夕从事，不可随意作辍（即停止之意），尤宜深体佛门悲悯之怀，纵于功夫精娴，只可备为自卫，切戒逞义气之私，有好勇斗狠之举。老衲为此言也，亦深恐弟子有好勇之举，终反以功夫杀其身，故谆谆相戒也。今之练功习技者，均宜深体斯言，勉自韬晦，以免引火自焚之祸，而得练功习技之真旨，强身延年，同证善果也。

老子曰：人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。若能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。此虽道家之言，老衲以为练功习技者，若能如此，则心静神清，一切好勇斗狠之事，皆可免除，而强身保命之本旨，庶乎可达。练功习技之人，与学道修禅相似，其间不同者，特毫厘耳，皆以强身保命为宗旨。而于精、气、神三者，尤当善自保之。盖三者如伤其一，则全部被其牵动，所谓“一叶落，天下皆秋”也。精能生气，气能生神，营、卫一身，莫大于此。养生之士，先实其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。世之练功习技者，于此言亦宜有所领悟也。功之深者，能以静制动，以清制浊，不显于人，不损于己，遇一切外魔挫辱，淡然怡然，不介于意，任人之笑骂嘲激，而无动于心，神专志一，以守吾真，如此则六欲无从而入，三毒无由而生，神清心静，其功为能，而造炉火纯青之境，以证养生保命之盟，此圣人所谓大智若愚，大勇若却也。

第一章 概 论

一、七十二艺与拳械

练习武术，于拳脚器械之外，更须注重软硬功夫。盖拳械为应用之动作，而功夫为拳械之根本，故技击家精拳械外，而擅功夫。如武侠说部中之某人擅铁砂掌，某人精金钟罩者是也，方可胜人。功夫大别有四：曰软功，曰硬功，曰内功，曰外功。软功多阴手，硬功多杀手，内功主练气，外功主练力。软功练习较难，成功后在表面上视之，初不见其异，擅此者若以拳械击之，中若败絮，欲损毫发不易也，阴柔之劲，殊足惊人，盖以柔胜刚，故世称柔劲阴功；硬功练习较易，练成后若以刀剑击之，但须一蓄力，一运气，则鲜有不反扑而出者，或至数百斤巨石，横担其身，下卧钉板，令人用大铁锤击之，石粉碎而人无恙，此也足惊人者。盖硬功为阳刚之劲，故世称为刚劲阳功，技击界虽多习之，不过功夫深浅之不同耳。

软硬内外功夫之种类，名目繁多，何止七十二艺，况一种功甚有包括二三种者。今仅述七十二艺，如硃砂掌、阳光掌等法，则属于软功；金钟罩、铁布衫等法，则属于硬功；

蛤蟆气、吸阴功等法，则属于内功；铁牛功、千斤闸等法，则属于外功。功夫成，则身体强健，刀剑不易伤，疾病不侵，风雨寒暑不能贼，更益以灵巧活泼之拳械，互相为用，则无往不利矣。由是观之，功夫与拳械，可相合而不可相离，合则各尽其妙，离则各失其效，故燕赵技击界有“打拳不练功，到老不成名”之语也。

二、七十二艺与气血

七十二艺阴阳软硬功夫，以气血为主，盖气为卫，血为营，卫为轻，营为重。人之一身皆有营卫，故曰营非卫不运，卫非营不和。然气为君，血为臣，血有不足，可以暂生，而气不生，立即死矣。人身所恃以生者此气也，今论其概：气出中焦，总统于肺，外护于表，内行于里，出入升降，全体周章，须臾不息，昼夜恒常，所以鼓血进行者，惟此气也。血者水谷之精也，化自脾胃，总统于心，受令于肝，施泄于肾，宣布于肺，循脉环行，网分赤白，灌溉周身。目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，足得之而能行，所以藉气之发，从而实行滋养者，惟此血也。总之，血也、气也，能辅而行，不可或伤者，是以营卫运和，腑脏得所出入，升降濡润，宣通饮食，滋阳生阴，六经恃此长养，百脉由此充盈，即真人（注：指佛、道教中所说修行得道的人）之修养，靡不由此也。假使七情交致，五志妄兴，气弱血亏，失常乖戾，清者化而为浊，行者阻而不通，表失卫输而不和，里失营运而不顺，则血液妄行，诸病丛生，即死亡之凶兆也。血盛则容壮，气弱则形衰，气血既难合而易亏，可不

谨养乎。其养之道，即为习拳与练功，盖练功者练气也、运血也，使血液运于周身筋肉间，渐渐充实而坚强，可以卫瘴厉、御寒暑、凌波浪、撄（yīng，英，接触之意）患艰劳苦于不顾，使气随意而注，从腋肋渐达欲用之部位，同时延长其呼吸量，于是食量增加，身体顽强，智力德育与日俱进。盖练功者，体力强而意志坚。体力强而意志坚，则天下事不足为也。简而言之，人之强弱，即气血之强弱；人之生死，即气血之生死；人之锻炼，即气血之锻炼，其关系岂浅鲜哉。

三、七十二艺与腑脏

七十二艺练习时，以虚心静气，凝精固神，排除一切杂念为主，使外魔不侵，内邪远避，始克有成，于是治脏之法尚矣。治脏者即调和内脏，使有病者愈其痛，无病者固其神，澄心养气，专意一志，然后练功，可收奇效。治脏之法，每日子后午前，静坐叩齿咽津，可去腑脏之病，并念六字诀，即：嘘、呵、呼、呬、吹、嘻是也。其诀曰："肝用嘘时目睁睛，肺宜呬处手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦有热卧嘻宁。"由此可知治脏之关系矣。盖脏腑为气血之府，若不健全，练功焉能收效，故每日练功之前，先行此法，以袪内邪，而逐外魔，使神定气沛，则收奇效速也。

附：五脏解

人身最重要之机关是为五脏，能深解乎五脏，其于求仙

祛病之道，庶几得之矣。今将五脏形象，暨受病之因，免病之诀，分类录之，俾练功者之注意也。盖余非医学家，不过本武术界之应知者，略述梗概耳，其谅诸。

（一）心脏

其形如未开之莲花，中有七孔三毛，位居背脊第五椎。各脏皆系于心，五行属火，旺于四五月，色主赤，苦味入心，外通窍于舌。出汁液为汗，在七情主忧乐，在身主血与脉，所藏者神，所恶者热，面赤色者心热也，好食苦者心不足也，怔忡善忘者心虚也。心有病舌焦苦，喉不知五味，无故烦燥，口生疮作臭，手足心热也。

（二）肝脏

肝形如悬匏，有七叶，左三右四，位居脊间第九椎。五行属木，旺于春正二月，色主青，酸味入肝，外通窍于目。出汁液为泪，在七情主怒，在身主筋与爪，所通者血，所藏者魂，所恶者风。肝有病，生蒙翳于两眼角，生痒流冷泪，眼青转筋，昏睡善恐，如人将捕之。面色青者肝病，好食酸者肝不足也，多怯者肝虚也，多恐者肝实也。

（三）脾脏

其形如镰刀，附于胃，运动消化胃内之水谷。五行属土，旺于四季月，色主黄，甘味入脾，外通窍于口。出汁液为涎，在七情主思虑，在身主肌肉。所藏者志，所恶者湿，面色黄者脾弱也，好食甜味者脾不足也。脾有病口淡不思食，多涎，肌肉消瘦也。

（四）肺脏

其形如悬磬，六叶、两耳，共八叶。上有气管通至喉咙，位居极上，附背脊第三椎，为五脏华盖。五行属金，旺

于秋七八月，色主白，辛味入肺，外通窍于鼻。出汁液为涕，在七情主喜，在身主皮毛。所统者气，所藏者魄，所恶者寒。面色淡白无血色者肺枯也，右颊赤者肺热也，气短者肺虚也，背心畏寒者肺有邪也。肺有病，咳嗽、气逆、鼻塞，不知香臭，多流清涕，皮肤燥痒也。

（五）肾脏

其形如刀豆，有两枚，一左一右，中为命门，乃男子藏精、女子系胞之处也。位居背脊第十四椎，对脐附腰。五行属水，旺于冬十一月，色主黑，咸味入肾，外通窍于耳，出汁液为津。在七情主欲，在身主骨与齿，所藏者精，所恶者燥。面色黑悴者肾竭也，齿动而痛者肾火也，耳闭耳鸣者肾虚也，目睛内瞳子昏者肾亏也，阳事痿而不举者肾弱也。肾有病，腰中痛，膝冷脚痛，或蹲起而发昏，体重骨酸脐风牵痛，腰低屈难伸也。

四、七十二艺与年齿

七十二艺各种功夫，其谁不能？凡有气即有力，有力即能练功，然须注意年齿。盖幼童天真未凿，除食宿以外，胸中毫无顾忌及一切杂念。且幼童纯阳之体，疾病也少，心专志一，气足神充，习各种功夫，较老年人易成功也。如成人以后，内蕴六欲，外感七情，腑脏诸官，或因是发生变化，外魔内邪，相逼而来，练功殊非易也。然苟能排除邪魔，却除情欲，澄心静气，宁神敛力，亦能成功，然较幼童成功之速，则不可以道里计也。故技击界对于子女，在襁褓中，即运动其手足，摩搓其肌肤，一至五六岁时，即严督之练习各

种拳械，继令练习各种功夫，即所谓胎功，又所谓童子功也。故幼童练习拳械后，即练习功夫，至弱冠功或有成矣。

五、七十二艺之难易

七十二艺有软硬功夫之分。软功以静制动，以柔克刚，功之纯者，无往不胜，彼专有阳刚之劲，号拔山举鼎之雄者，当之无不败也。其实软功固不在此，此仅其最通行而练习较易者，盖软功之深者，运力敛气，与内功其相去仅一间也，故软功至炉火纯青之候，多转而练习内功，按步而进，较诸毫无根底而即贸然练内功者，其难易故不可以道里计也。

硬功，法较软功为多，完全用阳刚之劲，练习之法，亦较软功为简单，且不必皆有成法，成功易而收效速，故习者独众，初未若软功之罕见于世也。

六、七十二艺之法则

七十二艺练功之要旨，固在乎强健体魄、坚筋骨、抗外魔、却内邪、御凌侮，然而非空言所能致效者，必须认真从事练习，不荒不怠，而后能成。练软硬内外功夫有三要：一要深沉镇重，二要确实精当，三要节欲爱名。练功有五忌：一忌荒惰，二忌夸矜，三忌急燥，四忌躐（liè，超越的意思）等，五忌酒色。练功有七伤：一近色伤精，二暴怒伤气，三思虑伤神，四善忧伤心，五好饮伤血，六懒惰伤筋，七躁急伤骨。知此三要、五忌、七伤，始足与言练功。

练功之法可分为数期，最先一步，先练皮肉，次则进而练筋骨，皮肉筋骨既坚实，更进而练习各部之实力，实力既充，然后更进而练习运气，此法如能任意往来，则大功成矣，练习何种功夫，必能速效也。

七、七十二艺之练法

七十二艺既有软硬内外之分，而软硬内外功夫中，又区分为若干种，前详七十二艺目录矣。功夫既有不同，练习之法，亦必各异，兹特就余所聆之于师者，述之于后。其实武术中之各种功夫，何止七十二艺，此仅其最普通而切实用者，如南派之重手等法，则不在列。学者苟能尽之，则无敌于世也。故功夫者，其可以意会，而不可以言传者，则在学者之精心领悟矣。若学者欲功成，挟此以凌人，则非但易起骄矜荒惰之恶习，技不能成，即成功也足以招灭亡之祸耳。

七十二艺各种功夫，余虽多未试习之，然余师为少林宗派当代大师，所述各种练法，如能按法施行，再赴之以恒，则无不成功者也。

第二章　基本功夫

一、七十二艺内外基本功夫

凡习功夫者，不论软功硬功，胥以凝神固精，静心敛气为主。欲凝神固精、静心敛气，又非排除一切思虑，驱除一切隐疾，不能成功。以下所举诸端皆备，有病者依法调治，无病者使内脏坚实，气沛体充，成功较易，收效较速，否则内疾不除，外邪易犯，纵使日习不辍，非但不易望其有成，抑且因此而受其贼害，故世人往往言习趺坐者易成白痴，习吐纳者易成痨瘵，此皆未能先行内外功，调治内脏，不得其道，致外邪侵贼，内疾增盛，致成种种奇症，而不可以救药也。以下所举十忌十八伤等，皆为治脏强身法中最要关键，习者务宜牢记在心，处处留意，迨内脏既坚固，然后再依七十二艺中之四段功，逐段练习，必能达到目的。惟练习四段功时，亦须按步就班，不可间断，不可遗漏，每日以子午二时各行为最佳。盖子过阳生，午过阴生，合阴阳二气而融会之，若每日行一次者，则须于子后午前行之，其时约在清晨六七点钟为最宜，盖此时为阴阳交泰之时，尤得气之盛也。除此二时以外，若任意行之，必无利益。再行功之地点，宜

幽静无杂声、杂色之地为佳，若尘嚣之中皆非其道。盖一有杂声、杂色触于耳目，神必乱，气必散，神乱气散，而能成功难矣。再四段功以柔为主，不宜有矫揉刚劲之气，不宜有贪多务速之心，不可犯十忌十八伤，否则不弄到以白痴痨瘵而损其身心不止也。以上所述皆系理所必然，非作者矜奇玄异，故作此危词以耸人听闻也。作者曾目睹练功之人，未及半载，竟致咯血而亡，盖内患隐疾，外感邪魔故耳。深愿习者注意，于练习功夫之前，先习内功、外功、四段功百日，以作习他种软硬功夫之基本，技无不成者，勿视作者之语为河汉也。

附：内外功解

(一)内功

六字治脏法

六字者何？即：呵、嘘、呼、呬、吹、嘻是也，每日子后午前，静坐叩齿咽津，念此六字，可以去五脏之病，而强壮内膜，惟宜轻念，耳不闻声，又须一气直下，效应如神，理门道院多习之。

六字行功应时歌：

春嘘明目木扶肝，夏日呵心火自闲。
和呬定收金润肺，冬吹水旺坎宫安。
三焦长宫嘻除热，四季呼脾上化餐。
切忌出声闻两耳，其功直胜保神丹。

六字行功赞效歌：

嘘属肝兮外主目，赤翳昏蒙泪如哭，
只因肝火来攻上，嘘而治之效最速。
呵属心兮外主舌，口中干苦心烦热，
量疾深浅以呵之，喉结口疮并消灭。
呬属肺兮外皮毛，伤风咳嗽痰如胶，
鼻中流涕兼寒热，以呬治之医不劳。
吹属肾兮外主耳，腰膝酸痛阳道痿，
微微吐气以吹之，不用求方与药理。
呼属脾兮主中土，胸膛腹胀气如鼓，
四肢滞闷肠泻多，呼而治之复如故。
嘻属三焦治壅塞，三焦通畅除积热，
但须六字以嘻之，此效常行容易得。

心功

行功时必先冥心息思，静气凝神，绝情欲，以保守元神，又名养神法。

(二)外功

首功

两手掩两耳门，即以第二指叠中指上弹耳根骨作响，可治风池邪气，两手扭颈左右反顾，肩髆随转，两手相交抱头而仰视，使手与颈争力，可去肩痛目昏。

面功

用两手掌摩擦极热后，摩擦面部，皆要摩到，如揩汗然。再用唾沫入掌心，向面上擦摩之。

耳功

即以两手按两耳轮，一上一下摩擦之；平坐伸一足屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状；扭颈左右顾各七次，又名聪耳功。

目功

每睡醒且不开目，用两大指背相合，擦热揩目十四次；仍紧闭，左右轮转眼球各七次，紧闭少时，忽大睁开；两手大指背曲骨重按两眉旁小穴（攒竹穴）二十七遍；又以手摩两目颧上及旋转耳根（耳根穴）三十遍；又以手逆撑额，从两眉中间（眉心穴）始，以入脑际二十七遍，仍须咽津无数；跪或坐两手按地，回头用力后视左右各五次，谓之虎视，又名明目法。

鼻功

两手大指背擦热，揩鼻两侧各三十六次。

口功

凡行口功，宜紧闭其口。口中焦干、口苦涩咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热症也，宜大张口，呵气十数次，鸣天鼓九次，次以舌搅口内咽津，复呵复咽，俟口中清水生，即热退凉生也，又名鸣天鼓。

舌功

以舌抵上颚，则津液自生，嗽而咽之。

齿功

叩齿三十六，可以集元神，小便时亦宜紧咬其齿。

身功

盘膝坐时，宜以一足跟抵肾囊根下，使精气无漏；垂足平坐，足不可抵肾子，也不可着足于空处。行功毕，起身宜缓

缓舒舒，手足不可急切猛动。坐宜平直，其身竖起脊梁，不可东倚西靠。

（三）内外功十要

面要常擦，目要常揩，耳要常弹，齿要常叩，背要常暖，胸要常护，腹要常摩，足要常搓，津要常咽，腰要常揉。

（四）内外功十忌

忌早起斜头，忌阴室贪凉，忌湿地久坐，忌凉着汗衣，忌热着晒衣，忌汗出扇风，忌灯烛照睡，忌子时房事，忌凉水着肌，忌热火灼肤。

（五）内外功十八伤

久视伤精，久听伤神，久卧伤气，久坐伤脉，久立伤骨，久行伤筋，暴怒伤肝，思虑伤脾，过悲伤肺，过饱伤胃，多恐伤肾，多笑伤腰，多言伤液，多唾伤津，多汗伤阳，多泪伤血，多交伤髓。

二、七十二艺耳目基本功夫

（一）悬金钱

悬金钱，乃练耳目之听视力与防敌人袭击之法也。可取旧铜钱两枚（带孔者），以细丝线系于梁间，高与目齐，练时先立于铜钱前，以手推钱，使自眼前飞过，而目不眨。再背身习听风声之功，久之效乃大著，遇惊之时，交手之际，

自能临机应斗，再出绝艺则无不制胜矣。

三、七十二艺手上基本功夫

（一）打纸墩

打纸墩乃习拍打之阳劲也。其练法至简且易，将厚纸平叠三四寸，方七八寸，安置于坚实凳上或桌角，以拳、掌、指、肘击之，两足互换活步，随意击之、打之、拍之、切之、削之。用种种手法，想象敌人来攻，一面破之，一面攻而取之，如此习之百日，则初步功成，再百日则第二步功成，一年之后则全功成矣。至此，一掌到处，有如疾风暴雨，击中敌人，轻则仆，重则伤，惟不能致命。然其阳刚之劲，确令人不可捉摸，北五省习此功者颇多，此功成后，再习其他手上功夫，则进步有不可思议之效也，盖也技击家不可缺少之基本功夫也。

（二）金刚圈

金刚圈乃为练习指上拈捏劲力之功夫，传于南七省后，习此功者为多。用具以铁制成两枚铁圈，形如小儿游戏所时滚之铁环相同，惟直径为小，以五指可抓捏为度，左右手各捏其一。初习时可每个重三、四斤，以五指捏转之，久练功深之后，可渐减至拇、食、中三指，再后减为拇、食二指，仍捏转如常，即初步功成矣。然后逐渐更易铁圈重量，直至八斤左右，两指仍能捏转如常，则大功成矣。功成之后，指如钢钩，着人肌骨则痛彻非常，亦拳家之基本功夫也。

（三）悬棉槌

悬棉槌，乃习眼力与手上练准之功夫也。其练法至简至

易，用棉花少许揉为圆球，以丝线系于梁间，或以一指（一指金刚法、一指禅），或以二指（点石功），或以掌（仙人掌），或以拳（阴功拳）点打之，或以枪、刀、剑、棍等器械刺之。初则不易命中，久之自能随心所欲，待能点打击刺一一命中时，则功成矣。与人交手之际，则致胜易于翻掌，此法日本拳术家多袭用之。

四、七十二艺劲力基本功夫

木人

木人功夫，乃少林七十二艺之根基艺业，幸勿忽视。其练法亦极简易，取直径六寸，长九尺之原木一根（枣木、榆木为宜），埋于土中三尺五寸，外露五尺五寸，于顶端下一尺处，装一横木，长三尺二寸，直径一寸六分，其形如基督教之十字架。装妥后，即如一人，横木即其手，上余一尺之高即其首，中为胸腹，下为腿足，故此等处，均需以皮棉包裹之。习者立木人前，或推或捋，或抱或挤，或以指掌点打上部，或以臀胯挤靠中部，或以两足踢踩下部。总之，想象人身各部，施以手法，均无不可，乃习全身劲力，手足应用之法也。此功也必有恒，忌用暴力，每于清晨舒筋后习之，始再习七十二艺中之功夫，或其他拳脚。如以木人习点穴术，亦无不可云。

第三章　七十二艺练法

总　　论

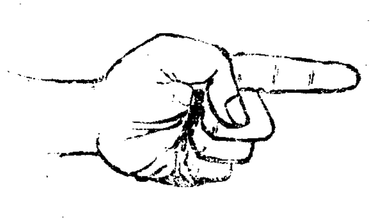
习武之人，于拳术器械之外，又须练习软硬功夫一、二种，或数种。盖功夫与拳术、器械，亦犹耳之与目，宜乎并用，而不可须臾离者也。故技击家谚云："打拳不溜腿，一世冒失鬼。"又云："打拳不练功，到老不成名。"此即言打拳必须练功，若不练功，拳术虽打得精熟好看，终究为花拳绣腿；器械虽练得灵活利落，终究是要枪弄棒，不合实用。到老仍旧是空学一场，不能成名立业也。所学武艺，首贵乎实用，故不可不练三种相当之功夫也，是亦犹读书之人，练习书写，而必须多读诗书，而后方能做好文章。如不熟书法，虽懂文章，亦不能通，反是即文章虽佳，学甚陋劣，也非全才，难入大雅之堂也。练习功夫，可分二类：一为自卫术（俗谓挨打者），如金钟罩、铁布衫、蛤蟆功、铁牛功等法，习之非但拳术不能伤其毫发，功如精绝，即刀剑等亦不易递入，偶尔被人打击，固不觉如何。一为制人者（俗谓打人者），如一指金刚、仙人掌、双锁功、点石功等法，习者如能使指、掌、腕功成，宛如铜浇铁铸，用以击

人，最易致胜。各类功夫，凡七十二种，练法即各有不同，劲路亦复各异，功夫之高者，莫为气功，练成之后，非但能作气击人，枪刀不易伤，且强身延年，可誉陆地神仙，然不易练也。苟习之失当，且易致疾，甚有性命之虞。余友李君慕侠，即因练习气行功法吐血亡也。寻常功夫，分为软硬两种，阴阳二功，最可畏者，如阴劲、软功、一指禅与硃砂掌，着人必死，无药可救，似太嫌狠毒，有乖仁道；平常功夫，则以铁砂掌、鹰爪力等为最通行，击人轻重，可以自主，不致于出手即杀人也。凡行侠之人，技击之士，虽不能尽各种功夫而练之，然至少也须练两种以上，一种为自卫（挨打）之功夫，一种为制人（打人）之功夫。制人之功夫，即使不精亦无不可，然自卫之功夫，则务须练至极精，遇敌众之时，难免不为敌人之拳械着身，若功夫不精，必为所伤，若能精绝，纵身受拳械之袭击，亦不致立即丧命，故较制人之功夫为重要，此为技击家不可不知者也。

一、一指金刚法

一指金刚法，为硬功外壮，属阳刚之劲，练习精纯，一指到处，能洞胸彻腑。其法与每日往来经过之墙壁及树木，或其他物体，以手之食指，向墙壁及物体，轻轻点之，渐渐增力，点后以下列练指秘方煎水洗之，用时温热，将手指放入，每三十三日换药一剂，勿间断，勿怠懈。其初时，皮为之脱，肉为之肿，习之既久，则皮肤由粗变柔软，三年后则技成。以一指触任何物体，遂有显著之痕迹，触人身则立见伤亡。盖三年苦功习之一指，聚精会神，其志纯，故有此惊

人之效力。为防误伤，可习左手食指，非于万不得已时，切勿轻易伤人也。此种功夫与阴手一指禅功，有异曲同功之妙，惟须恒字为功（图一）。



（图一）

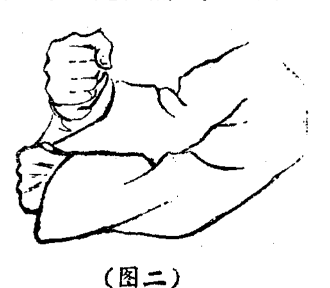
附：一指金刚练指秘方

川乌一钱，草乌一钱，南星一钱，蛇床一钱，半夏一钱，百部一钱，花椒一两，狼毒一两，透骨草一两，藜芦一两，龙骨一两，地骨皮一两，紫苑一两，青盐四两，刘寄奴二两，地丁一两。

以上十六味，用醋五碗、水五碗，煎至七碗为度。

二、双锁功

双锁功，为硬功外壮，属阳刚之劲，精习之可助空手破白刃。两臂相接，如铡刀者然，且习之最易，其法以两臂之小臂，互相撞击（图二）。其初也痛难忍，殆习之既久，则筋肉坚实，不但不觉痛苦，而于相撞之下，竟沙然有声，则第一步功夫成。再以两腕、两拳、两掌、两指、一指独伸，互相撞击，俟声隆止，则第二步功夫成。再以两臂与腿之上部，颠倒互相撞击（左右膝上提），至皮肤柔软为止，则大功成矣。盖柔软者须从刚硬中来，与敌赤手交



（图二）

战，敌械来，两臂两手相撞，立将敌械拿下；敌手击来，两臂两手互相撞击，则敌臂折而手创也。诚防身妙技也，惟自始至终非三年苦功则难致用。

附：练后强筋、壮骨、活血、消毒秘方

川乌二钱，草乌二钱，乳香二钱，没药二钱，灵仙二钱，木瓜二钱，红花二钱，当归二钱，虎骨二钱，秦艽二钱，神曲二钱，赤芍二钱，牛膝二钱，申姜二钱（又名骨碎补），延胡索二钱，紫石英二钱，地荔子一钱，落得打一钱。

以上十八味，煎水洗手洗两臂，擦洗两腿，惟练后先摩擦后再洗，洗后忌风。

三、足射功

足射功，为硬功外壮，属阳刚之劲。其练法至简且易。晨昏散步之际，以足尖踢砖石等物。初则足尖（即足趾）感痛（注：须轻微踢之，后随功夫增进而渐加重踢劲，切不可开始即重，酿成创伤），习之既久，则筋肉坚实，且富于弹力，并须渐踢渐重，至约一年之后则初步功夫成矣。再踢砖石，向欲击之物体，瞄准击之，至较重之物也能应声而踢出者，则全功成矣。于是交手之际，远则出其不意，似踢砖石以击之，近则以足踢其下部，无不应声而跌者，且下盘因之而稳固，惟练后须以药水洗两足。

附：秘方如下

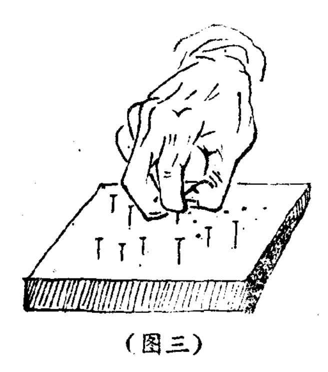
川乌一两，草乌一两，南星一两，蛇床一两，半夏一两，百部一两，花椒一两，狼毒一两，藜芦一两，透骨草一

两，地骨皮一两，龙骨一两，海牙一两，紫苑一两，地丁一两，硫磺二两，青盐四两。

以上十七味，用醋五碗，水五碗，煎至七碗，每日练后，汤洗之，用七日另煎，消毒去肿，舒筋活血。

四、拔钉功

拔钉功，为硬功外壮，属阳刚之劲，为手上功夫之一，注重拇指、食指、中指之抓劲。其练法至简且易，用枣木厚板一块，三寸长，大铁钉百零八个，用铁锤钉入木板，然后用拇、中、食三指徐徐拔之，能应手脱落，则第一步功夫告成。然后再将铁钉锤入木板，喷水使之生锈，再照法拔之，能应手脱落，则全功成矣。初则苦之，练后须以青盐、地骨皮煎水洗之，以消毒去肿，最后向空抓之，如抓牵千斤之意，又兼阴柔之气。交手之际，出三指抓之，无不受重创，如着穴道（拿穴），亦有性命之虞，诚可畏也（图三）。



（图三）

五、抱树功

抱树功，又名弥勒功，为硬功外壮，属阳刚之劲，而兼内功运气之术。其练法简而且易，专练两臂合抱之力及胸腹坚实之劲也。择一合抱之树，身立其前，用两臂抱住树身，

两手合盘式互相牢扣，然后运用气力，紧紧抱持之，时作上提之努，日数行之，每次以力尽为止。如是一年臂力渐充，抱持时只须一震撼，则树身摇摇欲折，而枝叶瑟瑟落矣。然此犹初步之功成，未足胜人也。再一年，则树渐枯槁，而胸腹之坚，已如铁石，则第二步功成。第三年，勤习不辍，至能将此树连根拔动后，则全功成矣。至此则罡气内布，两臂一抱之力，何止五七百斤。倘遇不测，两臂合抱，敌人轻则伤，重则殆矣。技击家有“闲来习武艺，临危可防身，无意成绝技，能挡百数人”之语，诚非无因也。习技者如不信，可择一小树，以榆树、枣树为宜，练习百日，定有不可思义之效也。

六、四段功

四段功者，七十二艺软硬功夫之基本练习也，与岳武穆八段锦相仿佛。犹如拳术之先，习骑马式及潭腿者然也，因其练时兴趣愈增，练习愈勤，而其效亦著，且不占地位，而易得其效，其法至简，而其理至深矣。其四段功夫述下，练者如能持之以恒，堪可延年益寿也。

（一）托天提地理三焦

身立正，胸前叠，臀后突，目前视，若含怒容，左右手指相交叉，两臂及两腿竖直，膝盖靠拢，足跟、足尖亦然，两臂徐徐向左右挺直，两掌举起经过右、下、左、上或左、下、右、上（注：指两手所循的线路）成一圆形，候手举至头顶，十指仍互叉，转掌心向上，如托千斤重物，手须尽力上举，两目注视掌背，运用颈项、身体上部，徐徐向前，

屈腰向下，屈至两掌复地，愈下愈妙，惟两腿仍须挺直，不可稍屈，身体上部，徐向上仰，两臂用力，再向左右压下；两掌经过仍须成一圆形，复于立正姿势，惟须慢慢行之。

（二）五劳七伤往后瞧

身立正，头徐徐向右转，目尽力注视，试窥左足跟，且转头时，胸前叠，身不动，肩不斜，头向前转复原。头徐徐再向左转，目尽力注视左后方，试窥右足跟，头向前转复原。亦须慢慢行之。

（三）推窗望月去心火

两足左右分开，成骑马式，胸挺出，身不可前倾，两拳紧握，各置腰际，拳心向上，目前平视。右腿屈膝下蹲，左腿向后伸直，成右弓步；右手向右勾搂，左手向前猛推；复左腿前弓，右腿成直，身随之向左后旋转，左手向左勾搂，右手向前猛推，再右腿前弓，左腿成直，身随之向右后旋转，目注右掌。左足踏进，复原成立正姿势。

（四）招空打空力不劳

两足左右分开，成骑马式，两拳紧握，各置腰际，右手向前猛烈击出，拳与肩平，拳心向下，左拳仍旧。右手指张开向后捞，如抓物者然，猛力向后收，随即紧握为拳，仍置腰际；同时左手向前击出，拳心向下。右拳再向前击出；左拳向后抓收，随即变拳，收于腰际。至腿酸力尽为止，左足收踏复原。此功即俗称抓空打空之谓也。

四段功虽短，然练习时，非澄心静气，敛力专神不为功。练习时须自然呼吸，不可努气，亦不可屏气，盖使气过度则气竭，屏气过甚则气伤，须平心静气以习之。下腑之前

（指肚腹）宜深呼一口，两手托天时，须手指互叉，即效力达于指端，如能足跟提起更妙。两掌复地时，切忌用力过猛，致伤肾部，亦不可中辍，视为畏途。各种动作，宜缓而用功，勿急进功，勿求速效也。功成后，不特强壮体魄，且为习拳、练功、习技之基础也。

七、一指禅功

一指禅功为阴手，亦少林七十二艺软功中之狠毒者。练全功于一指，如少林江南著名拳师漆黑子，一指功夫曾练四十年，然一指竟能漫游南北无敌手，是亦难能而可贵也。初练时，悬一铁锤于常经过之要道，出入必见，见必以一指击之，每日如此。初时指着锤而锤不动，其后渐能摇动，然后渐渐向后移步，至能指不着锤，恁空一指，指离数尺，锤亦摇动，至此一指禅功，第一步功夫已成矣。然后于广庭之中，置灯若干，每于夜静更深，意念集中，一一燃之，人立于灯前，以一指遥指之，初时仅灯焰摇摇，如被微风吹者然，习之既久但用一指，向灯指之，被指之灯，立时扑灭，指无虚处，竟如有扇扇灭者，于是第二步功夫成。再以纸幕灯之四周，作风灯状而习之，至纸不破而灯灭，于是第三步功夫成。再以玻璃隔之，至一指即灭，而玻璃不损者，一指禅功，大功告成矣。至此须十年苦功，用以指人，外部不损分毫，内部已受重伤矣。轻轻指点其穴位，亦能定其血流，如点血者然，惟须施按摩方可复原，较红砂掌、黑砂掌、五毒手更进一筹，惟须恒字，方可成功。

八、铁头功（功法略）

铁头功为硬功外壮，属阳刚之劲，兼内壮之气。铁头功分顶门、前额、后脑三部。虽用外壮之力，兼练其筋骨，然亦须运用身内之力与气、气与神，互相为用，始克有成。否则徒恃外壮之力，而无内壮之劲，则虽能成，亦下乘耳。

练习之时，亦须精心勤习，以澄心静气，使屏除杂念，则脑海如大自然界，即俗称所谓"修性"，然后练功，则不难臻于绝境也。

此种功夫，并不稀罕，江湖卖解之流每习之，如油(悠)锤贯顶、双龙入海、砸砖等技，即铁头功也。且此种功夫，为自卫防身之技，较阴手伤人之术，为有益也，况易于进功耳。

九、铁布衫功

铁布衫硬功外壮也，如兼习内壮童子功，则称金钟罩，能成功者殊非易也。苟非断子绝孙，则无以成，是故能之者甚鲜。

铁布衫练习之法，先用软布，环束胸背间，缠绕数匝，然后用手着力搓摩，又时将肘臂屈伸，使胸部作翕(xi,张开之意)之状，夜间宜用坚硬之木板为榻，使骨骼与坚硬之物体相接触，日久渐至坚实。初习颇苦之，习之既久，筋肉骨骼坚韧矣，然后立铁杠于庭前，下作浅坑，铺尺许细沙，每

日晨昏，就铁杠练习种种姿势，于下杠之时，则以上身各部，如肩背胸腹臀等部，故向沙中跌扑，使上身各部，与沙接触二次为度。如是行之三年，将缠绕之软布除之，以木锤捶击之，渐渐易以铁锤捶击之，并运气凝神敛力以佐之。更三年则上身各部柔软如棉，铁布衫功成矣。用时运气敛力，则坚如铁石，而拳械不致丧矣，但重量兵器尚须避之，少林中人多能之，余师叔王翁，曾假北京石老娘胡同柿子店拳场表演此技，斯时余年仅十二岁，为好奇心所驱使，竟不顾礼仪，持花枪猛劄其腹，王师叔嘿然一声，余已仰跌矣，起而欣服，盖王师叔运气已御，致余不敌而自跌也。

附：铁布衫秘方

番木鳖三钱，自然铜三钱，无名异三钱，乳香三钱，朱砂二钱，杜仲六钱，猴骨（醋炙）一两，五加皮一两，棉花根二两，胡椒二两，共为细末，用好酒冲服，练功以前服用，每服五分，强筋壮骨。

十、排打功

排打功为硬功外壮，属阳刚之劲，盖虽为外壮硬功，而实具内壮软功之劲也。其练法则用击扑之法，使筋骨坚实，与槌打各部功夫相同，练法至为简单。所谓排者，即排砖也。初入手时，所用之排砖，用坚木做成，长一尺，宽六寸，厚一寸半，排时用手握砖中央，以其外缘侧击全体各部，皆宜排到，先排大小臂，左右互为行之，各排百下，由轻而重。次排大小腿，排左腿则右手握砖，排右腿则用左手握砖。次排胸腹，亦左右交行，握砖之手，亦如排腿。末排后

腰两肩，如此每日晨夕各排一次，每一次各部皆排百下。用木砖排练，一年之后，更换窑砖，亦依前述次序排练。更过半年，则易金砖（金砖者，以铜铁铸成之砖，非真金也），亦练半年则功成。功成后，全身各部之肌肉，即坚实异常，纵不能与枪刀不入之铁牛功等媲美，然用拳脚踢打，不致于受伤矣。然在排练软档各部，须将气鼓足，毋使伤及内部，大约一呼吸间击一下，每击一下之后，宜吐气一口，然后更鼓气受排，前后共练两年，必有成就。此法在北五省，技击家视与溜腿、柔骨等法同样紧要，为习拳者所必修；南人则习者甚鲜；在少林寺与打木人功并驾齐驱也（图四）。



（图四）

十一、 铁扫帚功

铁扫帚为硬功外壮，阳手也，又名铁腿功，为练习腿部功夫之一。盖将一腿或两腿练习至坚实，用以扫击敌人，或拂击敌器械之法也，其全力皆注于腿，并重于小腿部分。其法，每日站骑马势，如觉力尽，则散步以舒其困，待气力复原，更依法习之。初习不必过久，及后渐渐延长时间，至能站至二时之久，而不觉困乏者，则第一步功成。盖骑马式以三盘稳固，五体坚定为主，习此待至日久，则两腿之力，决非寻常人所能及矣，至此遂于常经过之要道，埋立木桩，或距离稍远处，多立数桩，出入见之，以用腿横扫之，不可间断，腿之四周，均须平均行之。至于单练一腿，或两腿同练，则不必一定，在习技者之自择耳。如是每见此木桩，即扫击数腿，初时筋肉红肿，颇苦之（但决不可发力过猛，以致伤及筋骨，故需由轻而渐重也）。殆习者既久，而筋肉坚实，不觉疼痛，而桩反动摇，终且折断，则更易粗木桩，如法习之，亦至折断，然后更易之以大树，其初也如蜻蜓撼石柱，不见其效，三年后功渐成，腿到处，则枝头弱叶，因之震动而落也。继而树干亦受震动，至炉火纯青时，腿到处，树木摇摇，似欲折断者然，则铁扫帚功成矣。如被人困围不能脱，以腿横扫之，则敌骨断筋伤，当者披靡，惟习之殊非易易，要在习者之恒心耳。

附：铁扫帚秘方

无名异（制）五钱，自然铜（制）五钱，木鳖子（菜油浸炒）五钱，苏木五钱，地龙五钱，当归（酒浸）五钱，乳香

五钱，没药五钱，均耳耳灰一两。

以上九味，共为细末，炼蜜丸如眼大，练前服三丸，开水冲服，强筋壮骨。

十二、竹叶手

竹叶手，为硬功外壮，属阳刚之劲，又名钢沙掌，为专练以掌击人之一种功夫，与练拳之马鞍功、练指之点石功为用相同，亦杀手也。

用粗布制成一袋，约二尺见方，中贮铁沙，初重三十斤，更以坚木为架，高二丈以外，以巨索系沙袋悬于木架之居中，练功者立于架前，站定骑马步，举掌击之，因铁沙粗糙之故，最易伤手，初练时必须用药洗手，百日后始保无虞，药方见后，百日须换药三次，即第一次洗三十三日后，弃去药渣，仍依原方配合洗之，三十三日后更换一次也。上手之初，每击一下，袋仅微微宕动而已，及后渐宕渐远，由数寸而数尺，以致于能宕出一二丈，在铁沙袋宕回之际，即举掌从旁拦之，毋使宕回外侧，待袋着掌，即用力向前擦之，或向后挫之，使袋在面前不住旋转，转定之后，再拍之向外，宕回时更如法擦挫，练至不觉费力时，将铁沙加重二十斤，如法练之，数月以后，再加二十斤，直加至能将重一百二十斤之铁沙袋，随手拍出，任意挫擦，旋成圆花，而不觉费力时，功夫已臻绝顶，前后约费时三四年。此功练成之后，其手即不能复作他用，盖触物物毁，触人人伤，虽不似阴拳功、一指禅等阴功可以遥遥伤人，但一抵触之间，亦可立致死伤，与硃砂掌等其效相同，故习者宜以左手练之。作者曾闻

友人刘福禄君，述及河南怀庆府名拳师程绶典精潭腿，尤善钢砂掌，以掌向壁间击之，立现深洞，可想见其厉害矣。

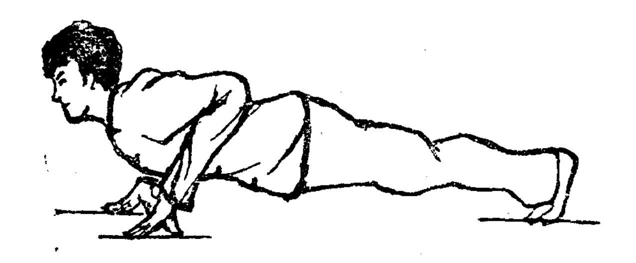
附：竹叶手练手秘方

川草乌各一钱，天南星一钱，蛇床子一钱，半夏一钱，百部一钱，花椒一两，狼毒一两，透骨草一两，藜芦一两，龙骨一两，海牙一两，地骨皮一两，紫苑一两，地丁一两，青盐四两，硫磺一两，刘寄奴二两，秦艽蒂一钱。

以上十八味加醋五大碗，水五大碗。共煎至七碗。洗手时先将药水放于炉火上，待其微温，即将手放入，至极热取出。

十三、蜈蚣跳

蜈蚣跳为硬功外壮，又名蛇行术，为夜行人不可缺少之艺业，亦练手足功夫之妙法，而兼练习跳跃者。其法，先用两手掌、两足趾抵地，支住全身，胸腹等部离地二三寸（图五）。此为初起姿势，如近今体操“伏地挺身”者然，将身体之中部，向上耸起成弓背形，两掌猛力向地上一按，两足趾



（图五）

向后一撑，全身完全凌空，乘此按撑之力，即向前跃出，仍以掌趾柱地。练至纯熟时，则更变掌为拳、变拳为五指、变五指为三指、变三指为二指，继而一指，足趾亦由两足而一足，依法行之，至皆能随意进退，斯技成矣。以之临敌，非但手指足趾之功，可以制人非命，而跳跃亦足以助退避之用，且伏地蛇行，使敌人出于意料之外，而不及措手，且无以发现也。

十四、提千斤

提千斤为硬功外壮，属阳刚之劲，又名石荸荠功。此种功夫为专练拇、中、食三指之捏劲，及臂部拎提之力，与鹰爪、拔山等功相仿佛，惟着力处全在拇、食、中三指指面之上，而不及于指端、指侧各部，南方技击界盛行此功，凡稍稍涉猎武术者，莫不练之。

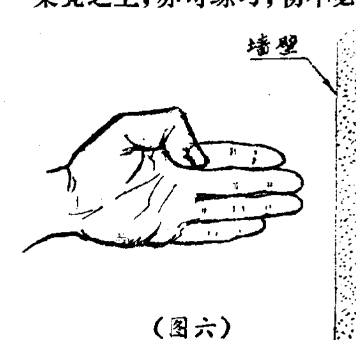
以麻石凿成圆锥形，上削下广，形如带芽荸荠之状，小者十余斤，最大者六七十斤，其底之直径约七八寸。练者用拇、食、中三指，捏住其尖锐之端，捏住之后即向上提起，在入手之初，欲以三指提起十余斤重之物，已属极难之事，况此种石荸荠，由锐而广，四周平滑，毫无借力之处，其难固更甚也。故初时势必不能应手提起，甚且略不动摇，非经过半年或一年之苦不可。既能将石荸荠提起之后，又须练习持久，否则一提起即放下，功劲亦至有限，故提起之后，宜环场而走，先时数步即脱手，功夫渐深，则愈能持久，由数步而数十步，由数十步而数百步，以致于能手提石荸荠，绕场走数十匝亦不脱手，则可另易较重之石荸荠，依法练之。但斤两之增加，不宜聚多，每更换时，以增加三斤为率，至

多不得过五斤，盖聚增多斤以后，行功上固然可以加大练功量，但重量突然猛增，而使力不从心，发生极大之阻碍，且影响及于全身，甚至受伤，故练功宜渐进而剧烈与忌躐等也。循序而进，至能以拇、中、食三指捏五六十斤之石挛荓，而任意提之持久，在一个时辰以上者，则功夫已登峰造极。用以捏人，立致重伤，即钢铁之薄板，一经其三指所捏，亦能应手洞穿，万无一失。此种功夫，少则三年，多则五年，必可成就。就余所知者，《武术汇宗》作者万籁声君即善此，能折二分之钢板云。然技成否，要在习者之恒心耳。

十五、仙人掌

仙人掌为硬功外壮阳手，即指端一部之刺劲功夫也，与软功阴手之一指禅功，约略相似，惟彼用一指，此则前出四指并用耳。

练习之法至简易，而成功亦甚速，故练习者颇众，其法先以四指紧并，在坚硬之物体上抵刺(图六)。如在墙壁、树木、桌凳之上，亦可练习，初不必有一定之物件也，日日行之，久而效著，能抵木为小陷，愈练愈深，渐能洞穿，再易以大青石，依法练习之，至能抵石成深陷为度。若以此掌抵刺人身，则无有不致重伤者也，其势猛不可挡，即练过善避刀枪之铁牛功者，亦不能抗。且无论其为开口



(图六)

功、闭口功，一遇此仙人掌，必为所破。盖铁牛功者，阳刚之劲也；仙人掌者，虽亦阳刚之劲，然尚有阴柔之力，故以阴破阳，以柔克刚，因是技击界有“铁牛功练得精，一遇仙人掌，立刻争不成”之语。练习此掌，最宜左手，盖恐右手成功，于无意中伤人故也，其唯一之要诀，即“坚韧”二字。

十六、刚柔法

刚柔法，又名纸篷功，为硬功外壮，属阳刚之劲，兼阴柔之气。此种功夫，完全练于拳部，虽曰硬功，但细按其效用，则知其非纯粹之硬功，实为软硬相辅之法也。

初练之时，以败纸用细绳紧束之，使成一砖形，其宽窄大概二尺见方，两侧略长，正中系以长绳，用为拴挽之具，此物即称为纸篷，将纸篷置于长桌之上，桌长约二丈，宽约三尺，两端之板，钉固于架，中间有活落横板十数块，可以移动抽去，习技者先在桌之一端处，踏正马步或弓步，左手拉住长绳，右手握拳将纸篷向外猛击，初时仅略见移动，及后则渐能向外跃出，于是纸篷随拳出后，即用左手所持长绳向后倒拽，将纸篷拉回，然后再击再拉，至力尽而止，或左右手互易而行之，每日晨昏练习一次。在初始之篷，全系败纸为之，重不逾二十斤，击之尚易，其后于纸中裹铅，随时增加其重量，至数十斤或百斤为度。以其增加也渐，故练时似无若何阻力，及篷能应拳出而随手收回，功已大半告成，拳臂之力，亦足惊人矣，然犹未能视为登峰造极也。然后更将中间活落之板，抽去最狭之一块，使长桌中露缝隙，依前法

将纸篷击挽，初必不能应拳而过、应手拉回，必数月之后，始能跃过，然后再抽去一块，依法练之，逐渐将活落之板抽尽，长桌中间露丈余之隙地，纸篷能应拳而跃过，应手拉回，凭空往来，不致堕落，则全功成矣。以之击人，虽不至如马鞍功重伤，而人必颠扑于两丈以外，若敌众我寡时用此功击之，最易取胜。此功于阳刚之中，略带阴柔之劲，有刚柔互济之妙，故曰刚柔法。

十七、朱砂掌

朱砂掌为软功内壮阴手之一，又名梅花掌、红砂掌。然又有称黑砂手者则误矣，盖黑砂手有药功内壮之助也。练习之法，先用一沙盘，满盛细沙，手入沙中，用力搓摩之，不限次数，力尽而止，如是按日行之，至能以手在离沙盘，凭空搓摩，而盘中细沙，亦能应手而动为度，至此则第一步功夫成。即所谓精神贯注，敛神聚气之意，如击人以掌，稍着其身，外部不损毫发，五脏已受重创，则不可救药矣。如再继续练习，易细沙为砂子，易砂子为铁砂，而至铁球而后已。然此功至少也须十五年苦功，惟技成后，不可滥用，殊属阴毒，苟非万不得已而藉以保全自己之性命者，而无故施以杀手，于道德有损，且为技击家所不取也。

十八、卧虎功

卧虎功为硬功外壮，属阳刚之劲，又名睡功，复名猫功，为练习手指及足趾二部之力者。

练时先将身伏卧于地，然后两手按于齐肩之地上，两足伸直，两足尖直支于地，用身向前探，乘势上升，至离地约一尺时，臀部向后挫，全身随之后退，至离地三寸时，再行前探，循环行之，力尽而止，自始至终，全身除手掌与足趾之外，其余各部，完全凌空，不宜贴地。初时二三度之后，即觉力疲气涌，与今所习之体操中伏地挺身略同。习之既久，次数可逐渐增加，一年之后，则完全不觉其苦，则易掌为拳，柱地而行之，练若干时则更进一步，易拳以三指代之，中食二指居前，拇指居后，略成鼠爪形，再如法练之。更练若干时，则单用一足之趾柱地，其另一足则叠于其上，两足交换行之，然后在背上缚以巨石，如法练之，石增至百斤时，则大功告成，而指趾之力，已不下千斤，若着人身，如被兵刃击刺，无有能挡之者矣。

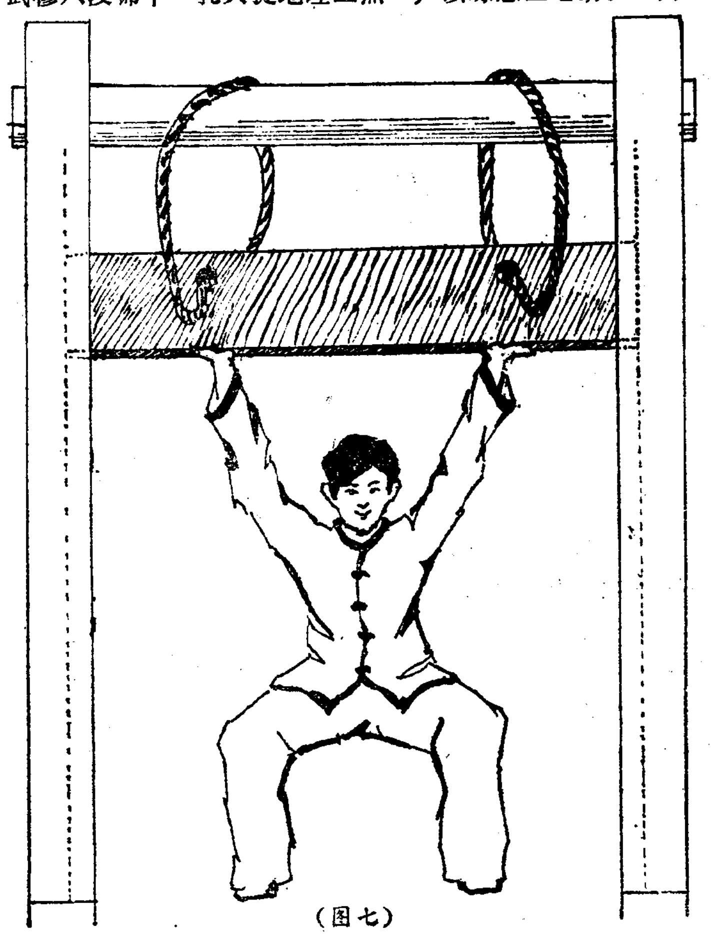
十九、泅水术

泅水术，又名浪里钻，又名水底潜行术，又名八段功，俗称水性，今称游泳术，属内功外壮。泅水术有：蹬、抗、踩、浮、潜、沉、坐、跃八法。诀曰："露身蹬水足上功，斜肩抗水破浪行，提气踩水手足动，金禅浮水快如风，水底潜行排身进，足蹬沉水手上撑，沉气坐水千斤重，应敌跃水似蛟龙"（余同游泳术，故均略）。

二十、千斤闸

千斤闸为硬功外壮，属阳刚之劲。练法至简而笨，天生

实力充足之人练习此功，最为合宜，致身躯矮小，胎力过弱者，纵练习亦难望其功臻上乘也。初时空手习之，足站骑马步，以两手高举顶门之上，指尖向后，掌心向上，其势如岳武穆八段锦中“托天提地理三焦”，以练悬空之劲。三月之



（图七）

后，即可用石墩，初二三十斤，以后逐渐增加，至能托二百斤石墩，且能持久，不喘不汗，然后可换闸石练习。闸石之设置，立二巨木为柱，柱之相对处，凿一极深之槽路，另备长度相当之石板若干块，每块自三十至二百斤不等，将石板放置槽内，用索牵之，使不致直溜而下，放至离地四尺处，即扣住其索，习者蹲身其间，举石板而上托（图七）。练若干时，易以较重者，如此逐渐递加，若能托石至四五百斤以上者，已足为百人敌。胎力极足之人，竟可达千斤，俗所谓“两膀一晃千斤力”者，即指此也。练习时间之久暂，不能以时日计，须视其人胎力如何而定。此功练成之后，非但两臂之力足以惊人，即全身各部，亦均有相当之功力，肌肉坚实，足劲稳固。其最明显者，此等功夫，北方人练者居多数，盖北人实力充足，性与相近，极为相宜，若南人则专喜伶俐敏捷之功夫，此功在少林为练力最善之功也。

二十一、金钟罩

金钟罩为硬功外壮，属阳刚之力，兼内壮之劲，为七十二艺硬功中最要之功夫。其练法繁杂，初练时须用硬布扎成一锤，在周身上下前后锤击之，初则甚觉痛楚，击之既久，渐不觉痛，再换木锤，木锤击而不觉痛时，再换铁锤，铁锤亦不觉痛时，便用揭蹄功之方法，及铁布衫之方法，并铁牛功之方法（练法另详），如法练习二三年，胸背坚如铁石，莫论拳脚不能伤，即刀砍剑劈其胸背，也不致立毙。练成金钟罩功夫之人，胸背等处之骨骼，皆合并起来，并在一起，如天生独块相似，若在赤臂之时，一望便知。用锤击打或摔

盘（俗语谓抡背）之后，须用汤洗秘方煎水洗之，则消毒退肿，舒筋壮骨。

附：汤洗秘方

老桂木一钱，丁香二钱，荆芥一两，蔓荆子一两，川芎一两，白芷三钱，防风一两，细辛三钱，羌活一两。

以上九味，共为细末，每药末一两，加盐一匙，连须葱白五个，煎汤洗锤击之处及摔跌之点，洗时须温热，不限次数，多洗最妙。

二十二、锁指功

锁指功为软功内壮，属阴柔之劲，兼阳刚之力，专练指劲之法，与鹰爪力、点石功等大同小异，亦杀手也。其法初时空手练习，紧并中食二指，屈成环形，而拇指屈置于中食二指之间，使三指尖相对，紧紧牢扣，虎口成圆形(图八)。猛力扣半炊许，略舒休息片时，再紧扣之，每日有暇即行，不限次数，扣时须将全臂之力运于三指之端，凝神敛气，如是练习一年之后，更以坚木之板，约厚一寸，加于三指之间，如法扣之，此一步功夫，至少也许一年。然后更易钢板练习，至能着指深陷，则其功大成矣。自始至终，约须四五年苦功始成，练后须用青盐煎汤温热洗之，以资舒筋活血。

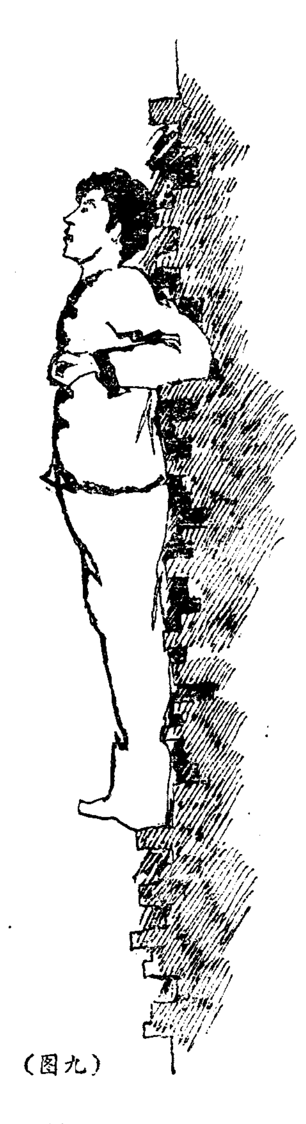
（图八）

二十三、罗汉功

罗汉功，夜眼内功也，即佛家慧眼之意。其练法可分为数步，每醒时且不开目，用两手拇指关节外侧，相对擦热，揩目十四次，仍紧闭，眼球于内左右各轮转七周，此即童子功中开合轮睛功夫也。转毕仍紧闭多时，忽大睁开，更用两手拇指背曲骨紧按两眉梢（攒竹穴）小穴七十二次，又以两手摩两颧上，及旋转耳根（耳根穴）三十六次，又以手从两眉中间始（如理发师之捏头揉额然），以入头上发际七十二次，口中咽津液无数，此为醒后之功夫。又用淡绿纸糊成一风灯，燃油灯，焰须小，置暗室中，于灯前二丈处，盘膝趺坐，或坐于凳上，静心息气，聚精会神，向灯逼视，视一炊时，更闭目使眼珠按前法左右各轮转三十六次，然后更睁睛逼视风灯，如此每夜行一个时辰（二小时），三月之后，将风灯纸色加深少许，位置亦移远一二尺，每月再增加其纸色，由淡绿色起，加至深蓝色为止。相距位置，由二丈至十丈，其灯焰由蚕豆大缩至黄豆大为止，时间由一个时辰加至两个时辰，至此则夜间于黑暗中亦可辨物，如勤习不断，能在十丈以内辨人面目无误，则罗汉功成矣。每日饭前食白煮羊肝少许，以资内壮。

二十四、壁虎游墙术

壁虎游墙术为软功内壮，又名爬壁功，又名挂画。擅此术者，能以背贴墙壁，用肘踵之力，在墙面而行，上下左


（图九）

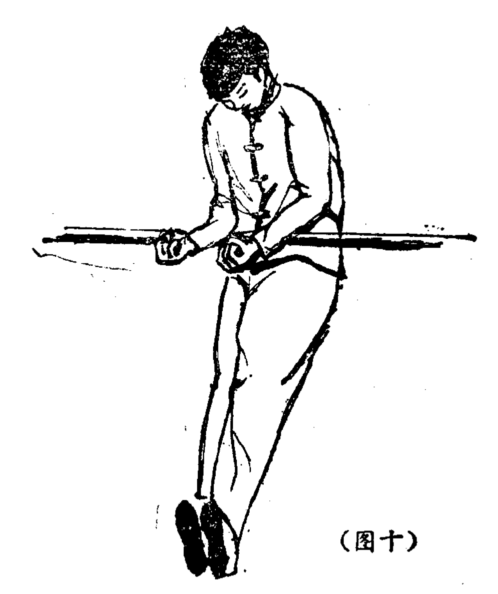
右，悉随意旨，状似守宫（虫名，即壁虎）之游行墙上。练习此功，颇为不易，百人之中，能完全大成者，止一二人而已。初练时，须先将全身仰卧，用两肘两踵之力，抵住所卧之处，猛力向前一撑，全身即向头部所对处移动，与蜈蚣跳功相似。此功按法练习，需年余或二年，以能仰面扭动、如蛇行，纯熟灵活为度。然后更用砖砌一坚壁，壁面凸凹不平，有凹尺许者，有凸数寸者，如犬齿之错落，然后将肘与踵，紧按突出之砖上，以背贴墙，缩胸紧背，渐次移动（图九）。数年之后，已能于凸凹之壁上升降矣，然后更习左右横行。既能此，则身上逐渐束铅或沙行之，铅沙须以猪血浸沁者为佳，递加如飞行功各法。至束铅或沙数斤而能升降自如后，则功已七分成矣。然后将墙上凸出之砖逐渐敲去，使壁面凹凸减少，依法习之，直至壁平为度，至此去掉铅与沙，则其身竟无异于壁虎，而能于墙上游行自如，虽平滑之

墙，凡蛇蝎能爬其上者，亦无不能游行矣。然非苦练十数年不能达此境地矣。

二十五、 鞭劲法

鞭劲法专练两小臂下压之力，与铁臂功、分水功略相似，惟发劲时偏重压力。初练时可用上杠法，即以两小臂平置于木杠之上，猛力下压，使全身凌空渐渐上升，至木杠齐腰为度(图十)，更缓缓下降。如无木杠以较高桌子代之亦可，每日晨夕各行一次，每次升降十度，度数需逐渐增加。如两臂发现酸痛肿胀，则用药水洗涤，若于行功前后各洗涤一次，以作预防最妙，如此约练一年，两小臂之实力已初具。然后更易竹架练之，竹架之设置，先以坚木桩四根，钉于地上，成平方形，略如桌之四足，左右各用粗毛竹一根，紧缚于桩之上端，更以毛竹四五根，横铺其上，略如桌面，两端亦用软索紧缚之，练习者作骑马势，两小臂置于横竹之上，猛力下压，压一炊许，略事休息再练。起初仅能压竹向下一二寸，其后渐加，至能压下六七寸时，则于原来平铺之毛竹下，各加一竹紧缚之，再依法练习若干时后，更于第二竹下，再加一竹，依法再练，如此递加，由一竹而增至十余竹，亦能压下六七寸至尺余，则功成矣。前后大约须经三四年。功成之后，若敌人挡之，很少有不筋断骨折者。用以御敌，即使棍棒也不易伤其臂，原因就在于两只小臂，无异于一对铁鞭，故名曰“鞭劲”。惟练功之人，每易无意伤人，平时举止，切须留意，如能以铁皮制一袖笼，外以寸许厚丝棉缠缚，套于两臂之上，则触人庶不至受伤，即略有伤，亦易调治，不致有

性命之忧。



（图十）

附：洗臂秘方

荆芥二钱，防风二钱，透骨草五钱，虎骨一钱，独活二钱，桔梗二钱，祁艾二钱，川椒二钱，赤芍五钱，一枝蒿五钱。

以上十味，煎汤洗之，殊能消毒去肿，神效之极也。

二十六、琵琶功

琵琶功，又名三阴指，亦称指头功，专练指头外面指甲部位弹击，为硬功外壮，属阳刚之劲，为练弹力。指头弹多用一指，或用食指，或用中指，随习技者自择。琵琶功则四指并用，陆续弹之，有如音乐家弹琵琶之指法，故名。然而

指甲外弹之力，至为微弱，欲练成一种足以制敌之功夫，谈何容易，非有志者，持其历久不渝之精神，勤习苦练，难成其功，亦非若其他硬功之易学也，于是不得不借助于药功，以辅佐其不足也。用后列练指秘方，依次分量配好，外加白醋、白盐各十斤，入石臼中捣烂之后，装入粗布袋内，放于坚木凳上，按之使平，待其风干凝成一块之后，即可应用，习技者用拇指将食指、中指、无名指、小指扣紧，四指则用力陆续向外弹出，如此每日晨夕向袋上弹击百余下，三年后功可成（图十一）。然此种功夫，虽属阳刚之劲，确具阴柔之气，且系杀手，技成后，非至本身性命有危之时，切不可滥用。


（图十一）

附：练指秘方

紫苑耳二钱，石儿穿二钱，千年健二钱，杜仲二钱，仙鹤草四钱，当归身二钱，川石斛三钱，熟地二钱，蝨蛇胆一个，荆芥二钱，川牛膝二钱，皮硝六钱，蛇床子六钱，沙木皮五钱，白藓皮二钱，防风二钱，乳香二钱（去油），石菖蒲二钱，清木香三钱，没药二钱（去油），自然铜二钱，木瓜一个，狼牙虎刺（醋煨研末）二钱，苍耳子二钱，海桐皮二钱，红花二钱，五加皮五钱，核桃皮三钱，前虎掌一对，黄荆子二钱，白蚤子一钱，川续断二钱（去油），油松节五钱，甘草二钱，老鹳草六钱，茜草根三钱，大力根五钱，桂枝尖五钱，血竭五分，生半夏三钱。

以上四十味按法泡制应用。

二十七、流星桩

流星桩，为硬功外壮，属阳刚之劲，其练法甚为简易。埋大竹筒于地，外缚粗麻绳，身立桩前，以拳、掌、肩、肘、腕、臂、腿、臀等撞之、击之、打之、拍之、切之、削之、拦之、突之、踢之、踹之，用种种手法，想象敌之部位击之，苟勤习三年，定有可观之效也。

二十八、梅花桩

梅花桩，为软功内壮，属轻身功夫之一种，盖即飞檐走壁之基本功也。桩上功夫，所以练身体之轻灵，与步法之敏捷，首重跳跃。有梅花桩、七星桩、九星桩等名目，练成之后，最宜临机应战之用。此功除跳跃外，眼力最为要紧。初练时不必上桩，于地上用石灰画梅花形若干朵，每朵距离二尺至三尺不等，布定梅花之后，练者立时止一足，而且着力于足尖，心中自定跳跃之程序，如左三右四，前二后五，依次跳去，左右足不拘，但以便利为主，足尖务必踏于圆圈之正中，不可偏位，练至能无往不宜，则可上桩矣。桩以坚木制成，长三尺半，上丰下削，直径二寸，依梅花形植之，各入地二尺，布桩之后，练者依前法习之，至能纵跃自如、决无疏失之后，将桩逐渐加高，直至三尺以外为度。在练习时能带砂行之最妙。惟所带之砂，须先烧红，放猪血浸沁始可应用，否则易于损血，若用铜制之腿环或青铅代砂亦可，三载纯功可成。

二十九、石锁功

石锁功为硬功外壮，属阳刚之劲，专练两臂提掖之力，其功效不亚于铁袋功。石锁之形式，与寻常铜锁无异，以麻石或青石为之，小者二十斤，其大者六七十斤不等。初步专练提托，以一手握其柄，提至胸前再折腕向上举，频作升降，以练臂力。然后握锁由下向前平提，或向旁侧平提，提至锁与肩平为度，以练臂之悬劲。基础既立，则进而练翻接、盘腰等法。翻接即提锁翻起，猛力上掖而脱手，使石锁在空中翻旋转身一周，或两三个转身而后接之，其转身之多寡，须视臂力而定。前面翻接极熟之后，则练旁侧翻接，更进而练顶锁，顶锁即提锁向上抛起，待其落下时，以掌面迎其居中之处，于拳面停留片刻，即撤手使锁下坠，再从上面抢接锁柄，再抛再接。初以拳顶，继以手背顶、小臂顶、肘节顶、手指顶。

顶锁之术既精，复练背花。右背花则以右手提锁，从右腰后向左肩处上抛，略扭身向右，而从左肩之前接锁；左背花则反之。练背花使劲不可过猛，后腰肋各部，尤须加照顾，以防自伤，务须手到眼到。背花之后继练盘腰，右盘腰则右手提锁，从右腰后转向左肋处抛出，再向左旋身接锁；左盘腰则反之。

以上各法练全之后，则可易较重之锁如法习之，自二十斤依次递加，至能用六七十斤石锁时，则臂力至少也有二三百斤之力也。

三十、铁臂功

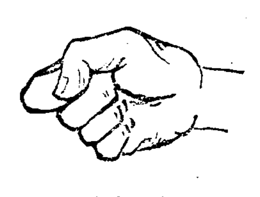
铁臂功，又名铁扁担，复称臂功，为硬功外壮，属阳刚之劲，专练臂部之法也。其练法就屋柱用臂轻轻击之，须使内外周至，每日数行之。后就树干习之，亦按日行之，至一年后，舍树而就石轴练习，先击光滑之石，后易棱角之石，按法周转击之，至能振臂一挥而臂则毫无痛感，于是此臂，似铁石之坚也。

附：洗臂秘方

红花八分，枳壳一钱五分，牛膝二钱，五加皮一钱五分，杜仲一钱五分，青皮一钱。

三十一、弹子拳

弹子拳为硬功外壮，属阳刚之劲，专练拳面食指或中指第二关节。练习之法，以手握半拳，突出第二关节，初时宜在平整之木头上轻击，击时屈肘送拳，略带蓄劲。练时由轻逐渐加重，切忌贪功心切，每练习前后，用药水洗之。初步能击坚木成陷，然后更易麻石或青石依法习之，久后更易钢板练之，但前后非下四五年苦功不可（图十二）。



（图十二）

附：洗手秘方

黑知母二钱，元参一钱，白术二钱，蜈蚣二条，红娘子

五钱，白信五分，斑毛虫三钱，侧柏一两，黄柏一钱，白藓皮二钱，铁砂四钱，阳起石一钱，北细辛二钱，硇砂五钱，干姜一两，防风二钱，荆芥二钱，指天椒四两，小牙皂二钱，打屁虫二钱，石灰三两，华水虫八钱，红花一钱，白蒺藜二钱，大归尾二钱，金银花二钱，小川连一钱。

以上二十七味，石灰、铁砂二味，须放在锅内炒红后加入。用清水十斤煎浓待用，练前放入温汤内良久，取出摔干再练，练后两手互相磨擦，再放入温汤内良久取出，每十日换药一次。

三十二、柔骨功

柔骨功为软功内壮，属内壮之主功，俗所谓拗腰折腿之功夫也，为习武者必练之软功夫。盖可使周身柔软，身体轻灵。最初一步，宜从溜腿下手，即踢单飞是也，踢时坐腿（即支撑之腿）宜挺，踢腿宜直，务须踢得愈高愈妙，踢时两足互行，半年之后，继练朝天凳，即一足直立，将另一足由前举起，以手扳之，足底朝天，直竖耳旁，亦须左右互行。数月之后，更练一字腿（即劈叉），有横竖二式。横一字腿，即两腿向左右躺出，臀坐于地，两腿平直贴地，成一字形，上身挺直；竖一字腿，即两腿向前后躺出，两腿平直贴地，成一字形，上身挺直。

至于练腰部之法，则先习狸猫伸腰、霸王举鼎、仙人作揖。并足立正，两手指交叉，托于顶门之上，然后上身下俯，至手心贴地为止，两腿宜挺直，头与脊背部平。此功练有成绩后，再练翻把，即俗称为拗元宝，将身向后翻转，亦以两

手贴地，身成桥洞式为止；其次更练左右拗折。此功练前，用一木桶盛开水，上覆盖一白布，待其稍温，习者仰卧桶上，使热气蒸腰，则进步较速也。

三十三、蛤蟆功

蛤蟆功，又名癞团功，俗称举墩子，为硬功外壮，属阳刚之劲，盖练习肌肉之坚实，用以御敌之法，亦铁布衫功之意也。此种功夫，须先练腕背等部，然后及于肩、背、胸、腹，再进而达于腿股等部，此为运用功力之法，略近软功内壮。初练腕臂之力，以石墩为宜，盖举重悬身，其力固聚于腕臂之间，如能举至百斤，如撩弄丸时，乃弃械赤手，凭空作势，一握一放，力聚臂上，筋肉隆起，则肌肉坚实矣。于是再练运力，即握拳作势下捶，则力聚于肩臂，挺肩向后，则力至胸背各部，肌肉隆起。上部功成，再练中部胸腹，其法与铁牛功、铁布衫功相同，可参酌采用之，至肌肉坚实时，再练运力之法。中部功成，则更练下部腰腿，其法每日站桩若干时（即骑马式），力尽则起立散步，以舒其困，休息片时复再站，时间逐步增加，待肌肉坚实后，再练运送之法，全部之力，可任我意而运之。此功虽系硬功外壮，而稍兼软功内壮也，诚却病延年、强身御敌之良技也。

附：内壮大力丸秘方

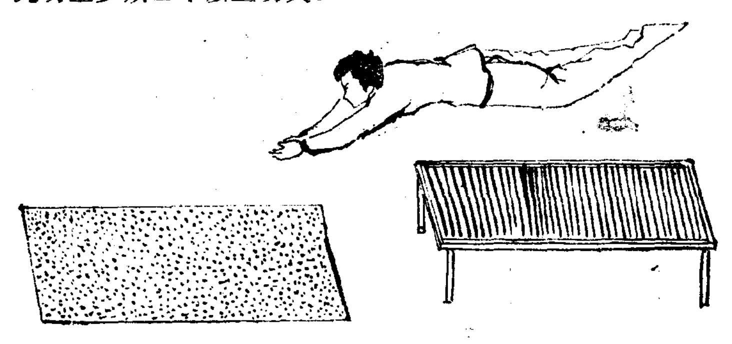
酒全归四两，酒川膝四两，鱼胶四两，虎骨四两（酥炙前须），枸杞四两，续断四两，补骨脂四两（盐水炒），菟丝子四两，炒蒺藜一两，蟹黄八两（炒）。

以上十一味，共为细末，炼蜜为丸，每服三钱，练功前

黄酒服下，强筋壮骨，增力补气，

三十四、穿帘功

穿帘功，为软功内壮，属软身功中之一种。初习制一平台，四周如方桌，练者立其上，并足立正，两手向上一扬，同时直向前蹿出（图十三）。且在台前数丈处，刨一极大且长之沙潭，铺沙三尺厚，沙潭四角，各钉一桩，以粗绳结成其网，系于桩上，网离沙约二尺高，人离二三丈处，奋力奔去，至网前平身向前穿过，进而上加圆圈，平身穿过。练习此功至少须五年以上功夫。

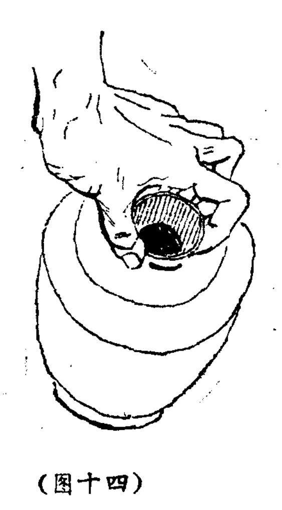


（图十三）

三十五、鹰爪功

鹰爪功，又名龙爪功，复称擒拿手，为软硬相兼之功，刚柔相济之劲，阴阳互合之力。其练法，用一小口缸坛，重约十斤，以手抓口向上提之（图十四）。以后每练七日，加

入蚕粪一碗，至坛满为止。再易蚕粪为铁砂，渐递增，至砂满坛，亦能升降自如时，鹰爪硬功阳刚之劲成也。然后弃坛空练，每日晨伸手向日抓拉，如能气随意注，力随指行，则鹰爪软功阴柔之劲成也。

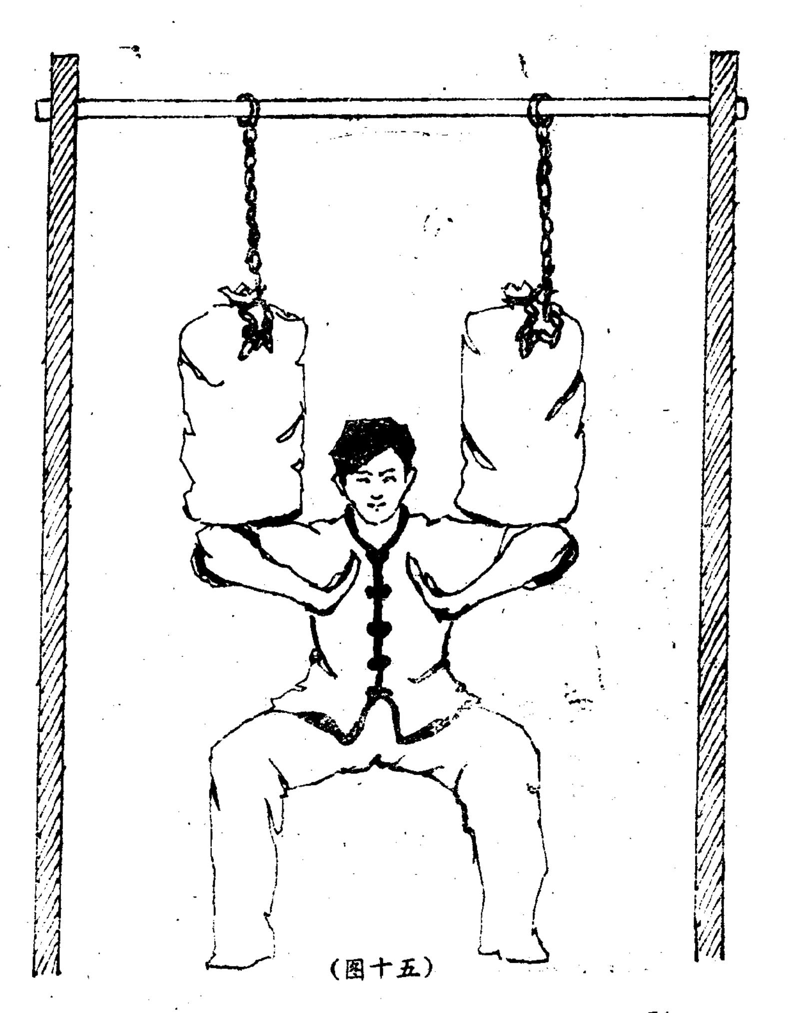


（图十四）

三十六、 铁牛功

铁牛功为硬功内壮，属阳刚之劲。其练法先鼓气于腹，以指环扣之，初不必重，日行数度，休息时以掌心用力搓摩，久练腹渐坚实，然后用拳轻击，日行数次，逐渐加力击之，无痛感时，易为木槌击之，再后更易铁锤击之，至击声洪亮，如金石响时，则功已七八成也。更于临卧之时，以巨石压腹，起而去之，至能以百八十斤巨石压腹毫无痛苦时，则技成，但此功只有御敌之功，而无制敌之妙。

三十七、鹰翼功



（图十五）

鹰翼功为硬功外壮，属阳刚之劲，专练两臂向上托抬之力。其练法以二竖木植地，上端横架一木，横木上用绳系两个沙袋，离地约三尺半，两袋相距二尺，每袋重约十斤，练时站定马步，曲肘举臂，使平于肩，拳置乳上，拳（掌）相对，用肘抬举沙袋（图十五）。每日晨昏习之，自三十度起，逐渐增加，期以一年，增至百度，再一年内，沙袋每隔一月加重二斤，增至每袋三四十斤，两臂之力，已极可观矣。然后更用臂肘举袋上扔，至每袋五十斤，且能上抛二尺以外时，则大功告成。

三十八、阳光手

阳光手为软功内壮，属阴柔之劲。其练法略。

三十九、铁袋功

铁袋功为硬功外壮，属阳刚之劲，是专练掖劲之法。用正方形布袋，装入铁砂，小者十数斤，大者五六十斤不等。练时二人相对侧立对扔，宜左右手互换扔之。初习之时不必用重袋，渐次加重，至五六十斤时，若能扔出二三丈外，同时也能稳步接住，则功成。

附：洗手秘方

羌活一两，蔓荆子一两，荆芥一两，老桂木二钱，丁香二钱，白芷三钱，川芎一两，细辛二钱，防风一两。

以上九味，共研细末，每药末一两，加盐一匙，连须葱白头五个，煎汤温洗，练前练后各洗一次。

四十、门裆功

门裆功，又名金蝉功，为软功外壮，属阴柔之劲，为内功之主功，其法至难。练时须冥心静气盘坐，屏除一切杂念，即万虑皆空，一尘不染。练法从略。

四十一、揭谛功

揭谛功，即俗所谓就地十八滚，为地躔功夫也，为硬功外壮，属阳刚之劲。练法从略。

四十二、龟背功

龟背功，为硬功外壮，属阳刚之劲，此功专练背部。背之上部骨骼紧凑，练习较易，下部两肾处空软，练习较难。然欲使空软处充实，非运气不可。故每日于起卧之先，盘膝而坐，冥目静心，凝神养气，以两手紧按后腰，先向内揉摩三十六次，复向外揉摩三十六次，之后即以拇指扣住中、食二指第一关节，突出第二骨节，用突出处，向空软处环扣之，两手同行，各扣三百六十次，扣毕复摩，摩扣各三次而功毕，日行二度。一年之后，腰肾自实，然后练槌法，气注腰背，以槌上下左右击之，不可有一处落空，初时不必用力，以后逐渐加重，槌则自软木槌起，进而硬木棰，以至铁锤为止，不觉痛楚，功大成矣。

行功时务须以意役神，以神使气，心无杂念，集中于腰

肾脊背之间，然后槌之（图十六）。

四十三、蹿纵术

蹿纵术，为软功内壮，其劲略为柔。其练法以铅入火，烧之通红，乃放入猪血中浸一昼夜，烧而再浸，浸而复烧。如此七次，其色变为青紫，则成死铅矣，再埋入土中四十九日，退尽火毒，取出清水洗之，方可应用。带铅之法，用细口袋包铅，缠于小腿、两臂、脊背上，由轻而重，至十八斤为止，先跑山路土岭，一年后可练跑缸，进而跑砖，能使砖不倒，人行如意，功成其半也。再直膝挺腰向上蹿，能蹿至一尺，功则成矣。然后再就沟壕跳之，能跳至一二丈宽时，则全功成矣。



（图十六）

四十四、轻身术

轻身术为软功内壮，初练时置七石巨缸，盛满水，沿缸行走，所谓跑缸边也，背负铁沙、铅沙数斤，每半月，取出

缸水一瓢，背负铅沙增一小块，至缸中水尽，负铅五斤为度（铅、铁均须猪血浸之）。复易为大笸箩，盛满铁砂，在笸箩沿上如法习之，至空笸箩而能行走为度。再铺细沙成甬道，厚尺许，上以薄桑纸覆盖，人行其上，初时足印显然，迨后渐无，乃按日取去一纸，至纸尽沙现，行走时沙不上扬，足不着印，其功全成矣。

四十五、铁膝功

铁膝功为硬功外壮，属阳刚之劲，专练两膝之法。其练法先盘膝而坐，固握两拳，向膝盖上击之，击七十二度之后，则用掌心紧按膝头，由外向内摩三十六度，再由内向外摩三十六度。如此摩击各九次，每日起卧之前行功一次。一年后可改用木槌，以藤为柄，如法击摩各九次，一年后更易铁锤，重一斤至斤半，依法练习一年后，则功成矣。

四十六、跳跃法

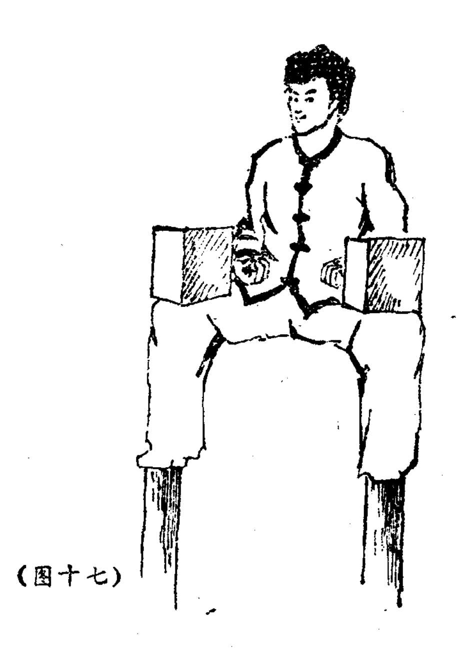
跳跃法，为软功内壮，属轻身功之一种，又名超距功。初练时身缚铁砂少许，掘地深一尺许，周可容二人，身立其中，随意上跳，每隔十日或半月，将坑掘深一寸，身上铁砂加一两，至坑深三尺时，改半月至二十天掘深一次，铁砂增加亦然，至坑深一丈时，身负铁砂约有五、七斤，亦能出入自如，则功大成。

四十七、摩插术

摩插术为硬功外壮，属阳刚之劲，兼内壮之气。其练法于晨站立空场，闭口藏舌，凝神静气，两手掌心互相摩擦二十次，先将右掌心贴胸膛，左掌心贴脊上，前后相对，循环摩擦四十五次，两手前后互易，再擦四十五次，摩时不准开口吐气，由鼻呼吸，久之再置豆箱，直插而下，两手一起一落，如能插至一柱香时，则第一步功成。即将豆易为米，依法练习，至一柱香时，则第二步功成。再换沙箱，亦能插一柱香时，则全功成矣。若欲深造，则更易铁砂插之，但须用地骨皮、青盐洗之。

四十八、石柱功

石柱功，为硬功外壮，属桩法中之主法，专练足劲。初时宜在马步上下功，每日至少站十次，每次一炊。渐增长时间，次数渐减，直至能站一个时辰，不喘不汗，始可进一步习桩上功夫。植二木于地，高约二尺，间隔以自己马步为宜，习者即立桩上，站桩时间逐渐增加，同时气宜下沉。再后用石压于腿面（大腿面上），石为长方形，左右腿上各一，初时重二三十斤，每隔三月加重十斤，能至承受百斤，站桩半个时辰，不喘不汗，则功成矣（图十七）。


（图十七）

四十九、铁砂掌

铁砂掌，又名黑砂掌，为硬功外壮，属阳刚之劲，须仰仗药力，且须注意运气，以收内功之壮。用练手药方，加陈醋五斤、人中白及白醋各十斤拌和煎汤，每次煎三柱香，煎至四次，用文火熬炼稍浓，倾入铁盆，以木杵捣成泥，再加细铁砂，其量与药泥相等，用布袋装好，每日晨昏拍打之，须由轻而重，一年


（图十八）

后则功大成（图十八）。

附练手秘方：

金钩藤四两，丹参四两，红花四两，狼牙草六两，地龙四两，象皮五钱，落得打四两，十大功劳六两，乳香三两，五加皮五钱，透骨草四两，将军草四两，生川乌四两，石榴皮四两，木瓜皮四两，川续断四两，龙爪花三两，鹏爪一对，大木耳四两，威灵仙四两，花铅四两，地骨皮四两，无名异四两，明矾四两，生草乌四两，核桃皮五钱，地鳖虫二两，追风藤三两，老鹳草四两。

以上二十九味，照上法煎之。

附：洗手秘方

胡蜂窝一个，葱姜三斤，柴胡三两，鹰爪一付，川乌四两，槐条四两，蓖麻子三两，桂枝三两，黄芪四两，象皮四两，大浮萍二十二个，生半夏三两，乳香三两，水仙花头四两，大力根四两，草麝香二两，自然铜二两，瓦花二两，加皮四两，槐花二两，复盆子二两，红花六两，金樱子二两，油松节十个，车前子三两，巨藤子二两，马鞭草二两，蛇床子三两，梧桐花四两，白石榴皮二两，皮硝四两，穿山甲三两，核桃皮五两，五爪龙四两，白凤仙花二十一个(共煎)，崽子(疑为菟丝子)二两，青盐半斤，巴山虎三钱，还魂草二两，地骨皮二两，白蘚皮四两，虎骨草四两，木瓜二十个，过山龙四两，闹杨花五两，牛膝二两，虎骨二两，草乌四两，麻黄三两，南星三两，钩藤四两，杉萱皮半斤，原醋二十斤，兔香手二两，款冬花五两，没药三两，四红草半斤，落得打四两，八仙草三两。

以上共六十味，用清水煎汤泌汁，倾入缸内，拍打一次洗

一次。

铁砂掌虽称阳刚，实乃阴手，药力深入肌肤，如不以药方洗之，皮肤即会浮肿，甚至溃烂，洗之则无事，且皮内筋骨坚实，而成毒手。

附：治铁砂掌伤秘方

头部伤：用白芷、藁本、防风各三钱，自然铜少许，加桂枝、荷叶为引，用童便煎服，服后忌风。

伤项门：依上方去自然铜，加青皮三钱，服法同上。

伤胸部：依上方去青皮加郁金、滑石（水飞）各三钱，服法同上。

伤腿部：依上方加淮牛膝五钱，海桐皮二钱，服法同上。

伤肾部：依上方去淮牛膝、海桐皮，加骨碎补五钱，服法同上。

伤两肋：依上方去自然铜，服法同上。

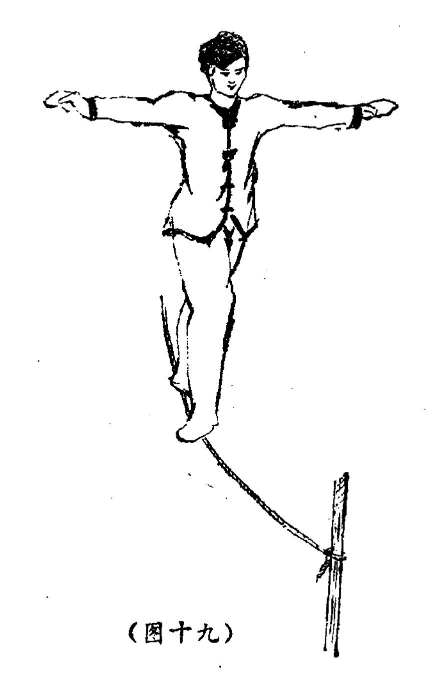
伤两股：依上方加杜仲（去丝）三钱，乌药三钱，服法同上。

周身伤重：用大螃蟹一只，连壳捣烂，和陈酒隔水煨滚，冲蟹汁，服至一醉，醒后服七厘散即愈。

五十、一线穿

一线穿，又名达摩渡江、水上飞行术，俗称踩软绳，为软功内壮。其法分数步，初先带铅沙，在平地练飞驰，后在山路上练跳跃，更放石块于簸箩上走沿其边，渐去石块，能至空簸箩边上行走后，再走沙道，其法与轻身功同。带铅从四两起至五斤为度，并以药水洗腿，然后铺棉纸，至能无陷

无迹则第一步功成，然后以细长之木，系其两端，空悬二三尺高，在上行走，初时宕动不已，至不动为止，至此更木为绳，在上行走，至能不宕不摇，则第二步功成。更易细绳，架于河上，若能往来自如，则全功成矣（图十九）。



（图十九）

附洗腿药方：

地骨皮、食盐等量，煎水趁热洗之。

五十一、吸阴功

吸阴功，为软功内壮，属阴柔之气，主练睾丸入腹。初

练时冥心静气，除杂念，运气下注丹田，再向上提(睾丸)，使气上下往返，周而复始，日行数次，不可贪速。行之过度，则气伤神疲，反而无益。至能一运气将睾丸吸入腹中，则功成矣（注：必须有名师指教，切勿自练胡来，以防出偏差）。

五十二、枪刀不入法



（图二十）

枪刀不入法，为软功外壮，属阴柔之劲，兼阳刚之气，又名空手入白刃，其得力处，全在闪避二字。初时从柔骨功下手，如柔腿、柔腰等法，继练眼法、身法、步法。初练眼，先数死物，如数瓦楞，数每楞之瓦，后再叠瓦数尺，依法数之，务使在短时间中数清无误。后数活动之物，如数河中群鸭，继数群雀，至群蜻蜓、群蝗螨、群蚊虫、群蚂蚁为止，如能在五步之外数清二三千一群蚂蚁，则眼法已臻绝境矣。身法、步法之练习，置高低不等、大小不等之竹竿，务须参差不齐，间距至多一尺，其间每隔少许撒石灰一小滩，也不得有次序，练者于其间侧身急走，身不触竹，足不踏灰，东旋西转，往来自如时，再于竹上置利刀，下置铁蒺藜及绊足索等物，至能出入自如，毫有所伤，则功已大成（图二十）。

五十三、飞行功

飞行功，又名夜行术，复称陆地飞行法，更名千里独行，为软功内壮。其练法以铅或铁砂束于两腿（铅或铁砂均须猪血浸沁，以土埋之）练跑，每隔数日加重一两，至四五斤为度，且能疾行百里。数年之后，若能于悬崖削壁、凸凹不平之处爬行自如，似猿猴之灵捷，则功成矣。

惟练功者不可过急，宜持之以恒，方不致身体受损。

附：飞行功秘方

川乌、草乌、红花、当归、川黄、续断、羌活、杜仲、乳香、没药、朱砂、自然铜、麻仁、加皮、寄奴、茜草、血竭、牛膝、陈皮、碎补、破故纸、紫背天癸、土鳖虫、紫金丹。

以上二十五味各五钱，共为细末，每服一钱一分，练前

服用，黄酒送下。

五十四、五毒手

五毒手，又名阴手、五雷掌，为硬功外壮，兼阴柔之劲。其法，于清明交节时取井底泥土二十斤，用砂缸储之，使之干燥，待端午（五月初五）交节时，取赤蛇、壁虎、蜘蛛、癞蛤蟆、蜈蚣各一条，放于泥中捣烂，再用铁砂、白醋各十斤，烧酒五斤，青铜砂二斤，拌入泥中，每日晨昏拍打之，三年则功成。

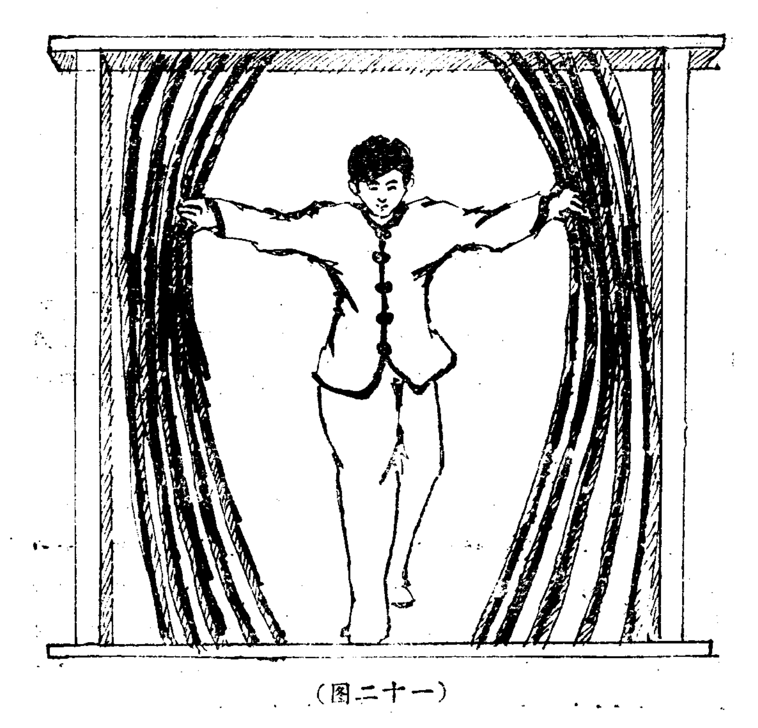
附：洗手秘方

华水虫一两，防风三钱，干姜一两，黑芝麻二钱，红花一钱，斑毛虫五两，硇砂五钱，归尾二钱，银花二钱，川连八分，白蒺藜三钱，元参八分，黄柏一钱，石灰八两，北细辛三钱，荆芥三钱，白术二钱，白藓皮三钱，侧柏一两，白信一钱，打屁虫五钱，阳起石二钱，红娘子五钱，小牙皂二钱，铁砂四钱，蜈蚣二条，指天椒八两。

以上二十八味内，铁砂、石灰二味须锅内炒红后放入，用水煎汤洗之，洗三日另煎。

五十五、分水功

分水功，为硬功外壮，属阳刚之劲。练法：植粗竹一排，约十余支，上用铁链系之，使其密排无隙，先在中间两竹间用合掌插入，后向左右力开，如能排开出入自如，则功半成，至三十支竹也能排开时，再垒沙为壁，将臂插入，如

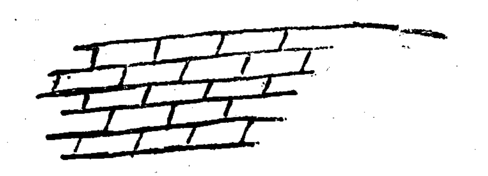


（图二十一）

能开合自如，而沙不飘扬，则功大成矣（图二十一）。

五十六、飞檐走壁法

飞檐走壁法，又名横排八步，为软功内壮，属轻功之一。其法，将铅或铁砂束于两臂及腿，每日晨昏横跑墙壁，能横跑四五步时，第一步功成。至能横跑八步，则第二步功成。继练斜向上跑，至增铅、铁砂至二十斤，且能斜向上跑八步，则三步功成（图二十二）。





（图二十二）

五十七、翻腾术

翻腾术，又名皮条功，属轻身功之一，初练时先徒手在地上练虎跳、小翻（翻斤斗）、腾跃等，进一步则在铁杠上（即现代单杠）先练升降，练好后再练风车，即全身在杠上旋转也；进而更易软杠（即皮条杠），立坚木为架，高三丈，宽两丈，上端架横木，横木底每距二尺，钉一铁环，上系坚实皮绳；先两手互换上升下降，复练左右旁行；旁行之

后，则练翻腾，再练脱手跳，即两手各握一皮条，猛力向下抽，使全身上升，同时两手向上滑起一把，脱手之后，更练横蹿，其法略如旁行，两手猛按，即放手，使全体向旁侧跃过数尺，复以双手抓住其它皮条，此步功成后，再以指粗细绳代皮条练之，渐减至一箸粗之丝条，亦能如前法演之，则功成矣。

五十八、柏木桩

为硬功外壮，属阳刚之劲，专练两腿之力。其练法，埋柏木桩于地下，上露大半，两足互易踢之、踹之、踩之，一年后第一步功成。再踢练功石，上尖下宽长方形，重五六十斤，至能一踢数尺，则全功成矣。

五十九、霸王肘

为硬功外壮，属阳刚之劲。初练时，全身仰卧于地，两腿挺直，然后运用两肘（手向上）力抵地面，使全身凌空，炊许时落下休息，如此十度，晨晚各行一次，练时呼吸宜匀，切忌散乱。第二步练法，则于升起之后，改为一肘一蹠法，如右肘抵地，全体缓缓向右转身，成侧卧式，左亦然之。一年后易土地为青石地面，再若干时，更易粗麻石，再更易卵石，最后易用棱角尖碎石子，如法练之，能至毫无痛苦，则成功矣。

附洗涤秘方：

乳香、草麝香、鸡巨子、巴山虎、淮膝、虎骨、麻黄、瓦花、槐花、金樱子、白石榴皮、葸子（疑为菟丝子）、地

骨皮、蓖麻子、没药、马鞭草、自然铜、蛇床子、桂枝、生半夏、复盆子各二两，黄芪、核桃皮、槐条、还魂草、过山龙、车前子、穿山甲、柴胡、南星各三两，五加皮、皮硝、钩藤、生草乌、川乌、水仙花、白藓皮、虎骨草、闹杨花、落得打、象皮、大力根、五龙草、八仙草、梧桐花各四两，藏红花六两，青盐半斤，鹰爪一付，款冬花四斤，木瓜二十个，白凤仙二十一个，胡蜂窝一个，油松节十个，大浮萍二十四个。

以上五十六味，加陈醋二十斤，水二十斤，煎浓，贮磁缸中，练前放入肘臂少浸，功后再洗一次。

六十、拈花功

为软功外壮，属阴柔之劲，专练指头拈劲。初练时，以拇指按中、食二指指肚，徐徐向外拈，复向内拈，日不限次，有暇即行，一年后始用大黄豆三粒，仍以三指拈住旋转，亦一年后至每一拈，豆即破碎，则第一步功成。再更以小粒黄豆；再时，更易为青石，亦能应拈而碎，则大功告成（图二十三）。



（图二十三）

六十一、推山掌

为硬功外壮，属阳刚之劲，专练手掌发劲之法，兼练两腕之猝劲。练法用粗木制成长桌形架，四足深埋土中，上面

置两根横木，且包光滑铁皮，上放八十斤重之青石一块，立其前，以弓步单手或双手推之，至能屈肘按石，发劲推之，石应手溜出数尺，再加重二三十斤，依法习之，再练再加，至三百斤为止，则第一步功成。进而练习猝劲，宜专注意于掌面之后部及手腕处，除去加重之石，用手指按石，掌根离石三寸，然后运气发力，以掌根击石，二年后八十斤之青石，必能应手跃出寻丈之外，更依法加石练习，至三百斤时则功告大成。

六十二、马鞍功

为硬功外壮，属阳刚之劲，初练时用较轻之马鞍石固于地，每日以拳从横冲击，或用扁腿踢之，至应手而出为度，然后依次更易重马鞍石，至重二三百斤者，亦能应手而出，其功乃成矣。

附练手秘方：

落得打三两，红花、桃仁、五加皮、全当归、骨碎补（去毛）、南木香各二钱，无名异、三七、仙鹤草、陈皮、川续断、金不换各三钱，地榆一钱，自然铜五分（醋煅研细）。

以上十五味，加童便煎汤饮之。

六十三、玉带功

玉带功，又名弥陀功，为硬功内壮，属阳刚之劲，兼阴柔之气。即用两臂之力，回环相凑而抱持之法也，故亦称乾

坤圈。其练法，初时择一合抱之树，身立其前，且微下蹲，用两臂抱住树身，两手牢扣，用力抱持，且时作上提之势，日数行之，可使臂力、腰力、腿力渐充矣。一二年之后，更易为重石鼓或石轴，依法习之，石重而滑，最易脱落，故可增两手紧扣之力也，一二年后，若能将三五百斤之石平抱，且行走自如，则功大成矣。

六十四、阴拳功

阴拳功，又名井拳功，俗称百步捶，为软功内壮，属阴柔之劲，其练法从略。

六十五、沙包功

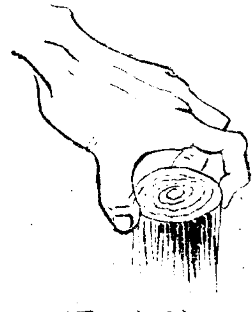
为硬功外壮，属阳刚之劲，然亦刚柔之劲也。练时置木为架，左右前后悬沙包若干，每包重五六斤，多寡自定，人居架中央，击其沙包，先击其一，渐增至二、三、四、五……至十个沙包时，能以拳、肘、肩、膝、足、胯等将各袋打开，且身灵步活，不令沙包触身，则功大成矣（图二十四）。

六十六、点石功

为硬功外壮，属阳刚之劲，练法以中食二指相并直伸，其余三指曲扣掌心，如今之剑诀，然后以二指于坚壁上点之，并于壁上划小圈若干，依次点之，至触而陷之，再更易

（图二十四）

为石点之，数年后则功自成矣。



（图二十五）

六十七、拔山功

为硬功内壮，属阴柔之劲。其练法，用直径约十公分之圆木，长七尺左右，埋于地下，上露少半（约三尺），然后每日以中、食、拇三指紧扣上提，至能拔出，则更易铁桩，深

埋加半，依法拔之，至亦能拔出，则功成矣。但每练后须空手抓握，以舒其筋骨（图二十五）。

六十八、螳螂爪

为硬功外壮，属阳刚之劲，兼阴柔之劲。螳螂爪，又名金刚手，拳家称斫掌，少林为斫手，实为柔劲。初练时垒砖数块，上铺桑皮纸三寸左右厚，立其前以掌根外沿小田部位突发之内劲（掌根距桑皮纸三寸左右高低），斫击桑皮纸，至能击碎纸下之砖时，则渐减砖增纸，至纸厚一二尺亦能击碎下面之砖时，则功成其半。然后立砖用掌斫之，能至削去一角而立砖不倒，则更易为石，亦能削角而不倒，则功大成矣。

六十九、布袋功

为软功内壮，属阴柔之劲，兼阳刚之气。用布袋练功，为练腹之软功，使其如弥勒之布袋，包涵混元之气。练法，每日静坐，沉气于腹部，用手左右各顺摩三十六度（先左后右），然后吐气再沉（沉气决非憋气），再左右各逆摩三十六度，一二年后，其腹软如棉，一沉气则刚坚似铁，亦强身自御之一法耳。

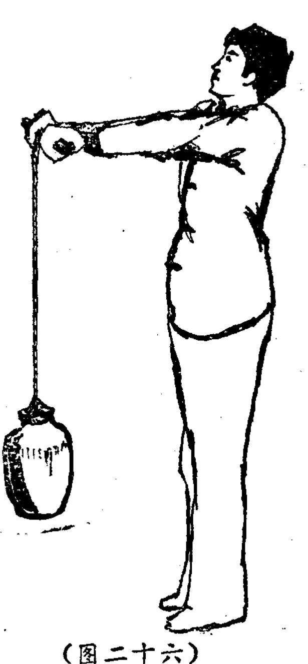
七十、观音掌

观音掌，又名斩摩剑，为柔功外壮，属阴柔之劲。初练

时以掌外沿时刻于木具上，向下斫之，之后更易木为石，久练则功自成矣。

七十一、上罐功

为硬功外壮，属阳刚之劲。练时用一带耳之小罐，以坚细之绳系于其耳上，另一端系于一原木之中（原木粗为一握，长约一尺左右，以带皮枣木为佳），站骑马势，两臂微曲，两手各握原木之一端，然后两手交替拧把，将罐渐渐卷吊起，再缓缓放下去，如此一升一降习之，日行两次，每三月之后，罐中加沙三两，至毛重三十斤时，亦能卷放自如，且能卷放三十六度，则功乃大成（图二十六）。



（图二十六）

七十二、合盘掌

合盘掌，又名金龙掌，为硬功外壮，属阳刚之劲。初练时用竹筷三十支，束为一方形，两端以坚细丝弦束紧，然后两手各握一端，左右手各向相反方向拧旋，再用合掌夹筷中部，前后搓擦之，至竹筷松动时，更易为铁筷，亦如法习之，数年后则功自成矣（见图二十七）。



（图二十七）

附：洗手药方

川乌，草乌，乳香，没药，灵仙，木瓜，红花，当归，虎骨，秦艽，神曲，赤芍，牛膝，申姜，延胡索，紫石英各二钱，地荔子一两，落得打一两。

以上十八味，用醋五碗，水五碗，煎至七碗，每日练功后先磨擦后洗，用三次另煎。

第二编

点穴术

序言

技击之术，由来已久，在古人创始之时，仅依星斗山河之象，沙虫猿鸟之形，据其部位，仿其动作，而演为拳勇，由是推进，以开后世武术之风。自后技击之法日益繁多，门户之见于生焉，矜奇眩异，各极其变，于是稍得皮毛者，可借新奇而自掩，得其真传者，视如珍宝而自秘，如此迁延数千百年而至于今日，欲求古法之不失其真者，亦云难矣。今之言技击者，厥惟两派四门，两派者何？少林、五当是也。四门者何？三皇、形意、八卦、言门是也。考两派四门之历史，则三皇门为悠久。少林派之祖师，为六祖达摩禅师，达摩禅师之入中土，在梁武帝大通丁未之秋。武当派之祖师，为张三丰，张三丰生于宋代徽宗之期。三皇门（今通称人祖门，又称人字门）之祖师为皇氏。形意门之祖师，为姬际可。八卦门之祖师，为董海川。言门之祖师，为辰州言。其间相去者数千百十年不等。若考其武术之精奥，各有所长。

若考其渊源，则不出皇氏及黄帝首创兴起之遗意也，而保存中国固有之国粹，推阐发幽，以至于今日，不至完全失传者，两派四门之功也，正无分轩轻。今之人也，每谈武事，必曰少林为外家，武当为内家，外家主刚，内家主柔，其实少林也有阴柔之处，武当必有阳刚之劲。又曰三皇为古传之秘，言门为南拳之精，形意为内经之艺，八卦为刚柔之学也。后学以为国术者，含阴阳造化之机，且刚柔并济之道，虚实攻守之学，杀人育人之术，始足以致实用，否则纵百炼之刚，亦必有折损之时，绕指之柔，亦难有舒展之望，观乎少林七十二艺及各种武技，可为证也。昔日少林巨子鲁人孙通，体瘦如枯腊，临风而却步，若不胜衣者，而数十壮夫困之却不能折，但骈中食二指，遥向壮夫作指点状，众皆呆立，不能转动声息，有识其法曰，此点穴术也，率众叩求之，并叩其法所自传。孙笑曰，老夫居少林寺十余年，而得其薄技，向不敢辱人，子等处身乡里，而不务农田，粗知举手投足之法，即自号拳勇，盛气凌人，幸遇我也，否则汝辈殆矣，乃一一救之苏醒，众于是知点穴之法，实传自少林矣。孙通为鲁之泰安人，初精猊猔艺（即今之秘宗拳）及八卦奇门枪，后居少林十余年，遂精点穴术、卸骨法、擒拿法、按导法、少林七十二艺铁腿功，生于清雍正间，江湖人称铁腿孙通，又号万能手，后迁居沧州，传孙家庄胜赛英、陈善。陈善传其子陈广智，陈广智传其子陈玉山（玉山民国五年充当总统府武术总教官），至今陈玉山之子陈凤魁等，仍能传其衣钵。陈善之弟子，有姜廷举者，得陈师之子真传，姜廷举传姜泰和，姜泰和传姜容樵（现任中央国术馆编审处处长，曾创尚武进德会于上海），故至今沧州一带，点穴术能者尚

多。

夫点穴者，在武术为功夫，在功夫为软功，在技击为杀手，盖软者柔也，于以可证，少林固亦有柔功也。惟点穴术一法，其理极精，其练极难，盖此者又互相秘珍而不肯外传，故至今日能此者，已如凤毛麟角，不可多得其人。习术者，亦仅能举其名，而不能详其法，是亦甚可惜也。考点穴之理，知此非但为制人之技艺，且与医学极有关系，如针灸之术，又所谓八法神针，亦足以救人之危急，其理深邃，非精心研求而不能通，并非莽夫力汉之辈，专以力为能事者所可知矣。

夫人身一太极也，阴阳既分，五行自判，于是乎有生克运化之机也，人之所恃以生者，惟气与血，气血调和，则生机蓬勃，欣欣向荣；气血失和，则死机潜伏，垂垂欲绝。其自然之运化，生老病死之所系，姑可存而不论；至壮健之人，有时因外部之伤损，而致气血失调，亦足致病死，以点穴之法，而使人不能转动声息者，即此类也。

夫气与血，为人养命之源，其经脉所行之道，亦有一定规程，且有一定秩序。人生十二经、四脉、二跻，二维，三百七十九穴，其经行则以十二时为准，某时气血之头属某经，贯注于某穴亦有一定，其歌曰："寅时齐空穴，卯时大杼穴，辰时太阳穴，巳时上仓穴，午时脉腕穴，未时七坎穴，申时丹田穴，酉时白海穴，戌时下阴穴，亥时涌泉穴"。吾人如能悟此，依时辰而计其血头之所在，施其点按之术，其穴立闭，气血因阻塞而不能循行如旧，四肢百脉也必受牵制，非从对位之穴施以手法，使所闭之穴启开，方能复原。人身各穴，有大、小、生、死之分，大穴一百零八，其中麻穴七十

二，死穴三十六。小穴二百七十一，主晕者七十二。此外，奇穴或主哑，或主萎顿，虽不足以制人死命，亦可以使敌暂失抵抗能力。

就上述之言，点穴术亦非至难之学，实由于习武者舍本求末，或因教人者固步自封之故也。武技功夫，其要旨在于锻炼体魄，使身健寿永，强种国兴，遇有外侮，则可立身自卫，故古人言："学武技者，尚德不尚力。"力虽足以折人，而人未必心悦诚服。惟德是务，力虽逊于人，而人必贴然，此不易之理。又曰："能杀人者，必能生人。"武功精者，一举手则足以制人于死命，而于垂危之人略施手法，又可使人复苏，若能杀人而不能活人者，则谓之死手，无可取也。故练功学技者必先知生人之道，殷德魁老师著《伤科秘诀》有云："治伤非难，勘穴惟难，用药非难，对症惟难。"治伤必先认定所伤之处属何伤，属何穴，然后施治。但能杀人，不能活人，非但法律所不容，即天道亦必诛也，实为取死之道，殊不可取也。

第一章　点穴歌

一、古传点穴歌

（一）

人身之血有一头，日夜行走不停留。遇时遇穴如伤损，一切不治命要休。子时走在心窝穴，丑时须向涌泉求，对口是寅山根卯，辰到天平巳凤头，午时却与中脘会，左右命宫分在未，凤尾属申封门酉，丹肾俱为戌时位，六宫直等亥时来，不教乱搏斯为贵。

（二）

寅时气血注于肺，卯时大肠辰时胃，巳脾午心未小肠，膀胱申注肾酉注，戌时包络亥三焦，子胆丑肝各定位。

（三）

子踝丑腰寅在目，卯面辰头巳手热，午胸未腰申在心，酉背戌项亥股际。

二、点穴歌诀

（一）

天门晕在地，尾子不还乡。两肋丢开手，腰眼笑杀人。太阳并脑后，倏忍命归阴。断梁无接骨，膝下急身亡。

（二）

上止天庭二太阳，气口血海四柔膛。耳后受伤均不治，伤殆鱼笠即时亡。前后二心并外肾，鱼睛目定甚张忙。肋梢插手难于治，肾俞丹田最难当。夹脊断时休下药，正腰一笑立身亡。伤人二乳及胸膛，百人百死到枭乡。出气不收无药石，翻肚吐粪见阎王。囟门髓出阴阳混，君则何须觅妙方。

三、穴道歌解

人头顶心为百会穴，两额角为太阳太阴，两耳背为洪堂，两颊腮为挂筋牙角，喉结左右为气食二贯，肩下为肩窝，窝下侧旁相连为筋池，乳上骑缝一根筋是命脉，乳下一根筋为玄机，乳下第二胁肋下为锁心，锁心下捉肋腔心，腔心穴下为捉命，捉命穴下是肺苗，肺苗穴下为吊筋，吊筋穴下为攒心，攒心穴下是贴肺穴，心窝上为痰凸，心窝下左旁为胆疽，胆疽穴下是血阻，血阻穴下是捉命，捉命穴下是斩命穴，右肩窝下旁侧相连为筋脉，左边同，右边乳上为脉宗，乳下为囊肉穴，囊肉穴下为血胚穴，血胚下是肺经，肺经穴连肝经，肝经穴下是心瓣，心瓣穴下为归阴，归阴穴下是游魂

穴，心窝胆疽穴下，偏右傍下为幽囚穴，幽囚穴下为血崩，血崩穴下为幽关，脐顶上为食结，脐下为反肚，脐偏左为气隔，脐偏右为血隔，气隔下是血仓，血隔下是气海，右如痰宁，左为食仓，左右肚角为海角，阴子肾囊下为海底，左脚腿为贴骨筋宗，右脚腿为贴骨浮筋，沉痾左右同，脚魁为血膝，左右小脚停肚为血池，足面为脉筋，食仓痰宁穴在小肚两角，略上三分为空堂，为锁腰，左颊肋下为气隔池，右颊肋下为血隔池，手股曲窝为筋缩捉筋，正面背面各大穴道俱列。

四、点穴阐奥

人身三百六十五骨节，七十二麻窍，三十六死穴。若论拿法，七十二把擒拿，三十六路巧打。论点法，只有一百零八穴，内有三十六道穴眼（即点穴术三十六穴道主），可以绝气而亡命者。论闭穴绝气之喻，似梦地作惊，似悟道心醒，似皮不意火燃寒漫，胜理战疏，想情景急快猛，原来真气法浓，震雷迅发，离火焰烘之，俗子悟元中窍，去却另寻那得醒，著人肌肤，空刚莫离形也，而采入骨髓也，截断营卫，则在乎气之所至，专有不能疼，然疼则不通，通则不疼，理应然也。能隔断气血之道路，使不接续，拥塞气血，不得流通，理应然也。可使分骨绝筋，毙命于顷刻，气之为用大矣哉。但明其所俱，知其所发，神其所用，及能入窍，如射箭中得其正，形体不偏不斜，聚气凝神，气一冲而无不中也，放气发炮三烧火，如箭之离弦，赴然而至，若熟玩其词，自然得之于心，应之于手，切勿作闲语看也。以上所述

言浅而意深，足能包括点穴放穴之至理，愿得于心而施诸人，必自己实地领教，方不谬也。

五、气息解

一气之运行，出入于身中，一时凡一千一百四十五息，一昼夜计一万三千七百四十息。人之息，气息无间，绵绵为存，寂然不动，与道同体；若盛气哭嚎，扬声呼诵，吹笛长歌，多言伤气，皆非养生之道。凡存心中有日，像大如钱，在心中出色有光芒，从心中上出喉至齿，此间即不出，回环胃中，如此长久，存见心中，胃中分明吐气，迄咽液三十九遍止。一日三为之，日出时，食时，日入时行之。一年除疾，五年身有光彩，日存心，月存泥丸中，昼服日，夜服月。服夜法，存月法，光芒白色，从脑后入喉，又复至齿而咽入胃，常存月，一月至十五日前服十日，以后不服，月减光芒损，天气故即止也。

第二章 经 脉

一、十二经

一手太阴肺经，二手阳明大肠经，三足太阴脾经，四足阳明胃经，五手少阴心经，六足少阴肾经，七手太阳小肠经，八足太阳膀胱经，九手厥阴心包经，十足厥阴肝经，十一手少阳三焦经，十二足少阳胆经。

二、四 脉

一督脉，二任脉，三冲脉，四带脉。

三、二 跻

一阳跻，二阴跻。

四、二 维

一阳维，二阴维。

五、三百七十九穴

少商穴、鱼际穴、太渊穴、经渠穴、列缺穴、孔最穴、尺泽穴、侠白穴、天府穴、云门穴、中府穴；商阳穴、二间穴、三间、合谷、阳谿、偏坠、温留、下廉、上廉、三里、曲池、肘髎、五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、禾髎、迎香；隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴凌泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天谿、胸乡、周荣、大包；厉兑、内庭、陷骨、冲阳、解谿、丰隆、条口、犊鼻、梁丘、阴市、伏兔、髀关、气冲、归来、水道、大巨、外陵、天枢、滑肉门、太乙、关门、梁门、承满、不容、乳根、乳中、膺窗、屋翳、库房、气户、缺盆、气舍、水突、人迎、大迎、地仓、巨髎、四百、承泣、颊车、下关、头维；少冲、少府、神门、阴郄、通里、灵道、少海、青灵、极泉；少泽、前谷、后谿、腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髎、听宫；涌泉、然谷、太谿、大钟、水泉、照海、复溜、交信、筑宾、阴谷、横骨、大赫、气穴、四满、中注、育俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门、步郎、神封、灵墟、神藏、彧中、俞府；至阴、通谷、束骨、京骨、金门、申脉、仆参、昆仑、跗阳、飞阳、承山、承筋、合阳、委中、委阳、浮郄、殷门、承扶、秩边、胞肓、志室、肓门、胃仓、意舍、阳刚、魂门、隔关、谚譆、神堂、魄户、膏肓、附分、会阳、下髎、中髎、次髎、上髎、白环俞、中膂俞、膀胱俞、小肠

俞、关元俞、大肠俞、气海俞、肾俞、三焦俞、胃俞、脾俞、胆俞、肝俞、膈俞、督俞、心俞、厥阴俞、肺俞、风门、大杼、天柱、玉枕、络却、通天、五处、承光、曲差、眉冲、攒竹、睛明；中冲、劳宫、大陵、内关、间使、郄门、曲泽、天泉、天池；关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎、天井、清冷渊、消泺、臑会、肩髎、天髎、天牖、翳风、瘈脉、颅息、角孙、丝竹空、和髎、耳门；大敦、行间、太冲、中封、蠡沟、中都、膝关、曲泉、阴包、五里、阴廉、急脉、章门、期门；窍阴、侠溪、地五会、临泣、丘墟、悬钟、阳辅、光明、外丘、阳交、阳陵泉、阳关、中渎、风市、环跳、居髎、维道、五枢、带脉、京门、日月、辄筋、渊液、肩井、风池、脑空、承灵、正营、目窗、临泣、阳白、本神、完骨、浮白、天冲、率角、曲鬓、悬厘、悬颅、颔厌、客主人、上关、听会、瞳子髎；鼻柱、素髎、水沟、兑端、齿交、神庭、上星、囟会、前顶、百会、后顶、强间、脑户、风府、哑门、背脊、大椎、陶道、身柱、神道、灵台、至阳、筋缩、脊中、悬枢、命门、腰俞、阳关、长强；承浆、廉泉、天突、璇玑、华盖、紫宫、玉堂、膻中、中庭、鸠尾、巨阙、上脘、中脘、建里、下脘、分水、神阙、阴交、气海、石门、关元、中极、曲骨、会阴；附阳、居髎、肩髃、臑会、耳尖、聚泉、金津、玉液、海泉、鱼腰、太阳、犬骨、中魁、八风、八邪、十宣、五虎、肘尖、肩柱、二白、独阴、内踝、外踝、兔眼、中泉、小骨、印堂、子宫、阑门、百虫巢。

六、同穴名异解

一穴二名解：

后顶穴，又名交冲穴；强门穴，又名大羽穴；窍阴穴，又名枕骨穴；脑户穴，又名合颅穴；曲鬓穴，又名曲发穴；脑空穴，又名颞颥穴；颅囟穴，又名囟门穴；听宫穴，又名所闻穴；瘈脉穴，又名资脉穴；素髎穴，又名正面穴；水沟穴，又名人中穴；承浆穴，又名悬浆穴；廉泉穴，又名舌本穴；上星穴，又名神堂穴；丝竹空穴，又名目髎穴；睛明穴，又名泪孔穴；巨髎穴，又名巨窌穴；肩井穴，又名膊井穴；渊液穴，又名泉泪穴；臑会穴，又名臑髎穴；大椎穴，又名百劳穴；命门穴，又名属累穴；风门穴，又名热府穴；巨阙穴，又名心募穴；期门穴，又名肝募穴；肾俞穴，又名高盖穴；天窗穴，又名窗龙穴；天鼎穴，又名天顶穴；天突穴，又名天瞿穴；扶突穴，又名水穴；天池穴，又名天会穴；人迎穴，又名五会穴；缺盆穴，又名天盖穴；腧府穴，又名府输穴；玉堂穴，又名玉英穴；四满穴，又名髓府穴；腹结穴，又名肠窟穴；气冲穴，又名血冲穴；横骨穴，又名曲端穴；辄筋穴，又名神光穴；水突穴，又名水门穴；三间穴，又名少谷穴；合谷穴，又名虎口穴；阳池穴，又名通门穴；支沟穴，又名飞虎穴；中都穴，又名中郄穴；悬钟穴，又名绝骨穴；照海穴，又名阴跻穴；飞扬穴，又名厥阳穴；环跳穴，又名六骨血穴；甲脉穴，又名阳跻穴；涌泉穴，又名地冲穴。

一穴三名解：

络却一名强阳，又名脑盖；禾髎一名长頻，又名禾窌；客主人一名上关，又名客主；童子髎一名前关，又名太阳；肩髃一名中肩，又名偏骨；脊中一名神宗，又名脊俞；颊车一名机关，又名曲牙；中脘一名太仓，又名胃募；劳宫一名手里，又名掌中；长强一名气郄，又名撅骨；日月一名神光，又名胆募；承筋一名机肠，又名真阳；阳关一名阳陵，又名关陵；神门一名锐中，又名中都；然谷一名然骨，又名龙渊。

一穴四名解：

哑门一名喑门，又名舌横、舌厌；攒竹一名始光，又名光明、员柱；关元一名丹田，又名太中极、小肠募；中极一名玉泉，又名气泉、膀胱募；天枢一名长谿，又名谷门、大肠募；京门一名气俞，又名气府、肾募；承平一名内柱，又名鱼腹、肠山；承扶一名内郄，又名阴关、皮郄。

一穴五名解：

百会一名三阳，又名巅上、五会、天满；章门一名长平，又名胁髎、季胁、脾募；腰俞一名腰户，又名腰柱、髓孔府、腰户。

一穴六名解：

石门一名利机，又名丹田、精露、命门、三焦募。

七、名同穴异解

头临泣，足临泣；头窍阴，足窍阴；腹通谷，足通谷；背阳开，足阳开；手三里，足三里；手五里，足五里。

第三章 穴　　位

一、十二经脉所属穴道及其部位

（一）手太阴肺经穴道及其部位

从略，可参阅有关针灸医书。

（二）手阳明大肠经穴道及其部位（从略，同上）。

（三）足太阴脾经穴道及其部位（从略，同上）。

（四）足阳明胃经穴道及其部位（从略，同上）。

（五）手少阴心经穴道及其部位（从略，同上）。

（六）手太阳小肠经穴道及其部位（从略，同上）。

（七）足少阴肾经穴道及其部位（从略，同上）。

（八）足太阳膀胱经穴道及其部位（从略，同上）。

（九）手厥阴心包经穴道及其部位（从略，同上）。

（十）手少阳三焦经穴道及其部位（从略，同上）。

（十一）足厥阴肝经穴道及其部位（从略，同上）。

（十二）足少阳胆经穴道及其部位（从略，同上）。

二、四脉所属穴道及其部位

（一）督脉穴道及其部位（从略）

（二）任脉穴道及其部位（从略）

（三）冲脉穴道及其部位（从略）

（四）带脉穴道及其部位（从略）

三、二跻所属穴道及其部位

（一）阳跻脉穴道及其部位（从略）

（二）阴跻脉穴道及其部位（从略）

四、二维所属穴道及其部位

（一）阳维脉穴道及其部位（从略）

（二）阴维脉穴道及其部位（从略）

五、经脉外之奇穴及其部位

请参阅有关针灸医书，从略。

第四章　点穴与气血、时辰

一、点穴与气血

人之一身，如一小天地也，各穴之分布于人体，如星辰布之于天空；经脉之贯通于全身，如山川河流行于大地；其余孔窍毛发，则如草木生物。此外表之征象，至有五脏合于五行之生克，十二经合于十二时之位置，各穴合于周天之数，故人身一小天地矣。考人之所以得生存者，全持气血，故气血为人生命之渊，须善为调摄，不容损害，如养命之渊既伤，则生机亦因之而绝。人生之气血，犹如天地间之日月，日月与阴阳之表象，于是昼夜分也。气血流通无阻，则生机蓬勃，精神振而百邪远，若一旦受阻，流行不畅，则于以病矣。点穴之道，亦惟气血之所归，盖气血各有一端而流行全体，且有一定之规。所经穴道，亦依次而至，若就其端而点之，则如遏流，既不能行，势必全体失其功能，以至于晕、哑、死也。如在气血之中流点之，为害虽不如上述之甚，然亦至成首尾不能相顾之局，亦足以失其功效。故点穴者，实点气血之端，使其不能通达，如日月被蚀，无显其光

明，而成暝晦之象焉，此点穴与气血流行之关键，而非不伤之症也。故点穴者，必先知穴之所在及气血之循行，然后施之，始克有效。气血流行，固有定时，某时于某处，某时于某经，某时于某穴，按时按穴点之，方得有效，若时之未至，或时之已过，虽点无效也，而欲不先不后，不偏不倚而点一穴，其难固可知矣，故点穴者必先知气血之元始也。

二、十二时所主穴道歌

子时人中穴，丑时天庭穴，寅时乔空穴，卯时大杼穴，
辰时太阳穴，巳时上仓穴，午时脉腕穴，未时七坎穴，
申时丹田穴，酉时白海穴，戌时下阴穴，亥时涌泉穴。

三、十二经气血流注时辰歌解

（一）手太阴肺经歌解

歌曰：

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀，侠白尺泽孔最存，
列缺经渠太渊涉，鱼际少商如韭叶，左右二十二穴。

解曰：

此一经起于中府，终于少商，取少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽。脉起中焦，下络大肠，环循胃口，上隔属肺，从肺系横出腋下，循臑内行手少阴心经与手厥阴两经之前，下肘中循臂内上骨下廉，入寸口上鱼际，循鱼际出大指端。其支者从腕后列缺穴，直走食指、拇指内廉出其端，交手阳明也。多气少血，寅时注此。

（二）手阳明大肠经歌解

歌曰：

手阳明经起商阳，二间三间合谷藏，阴豁偏历温溜长，上廉下廉手三里，曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨当，天鼎扶突禾髎接，鼻旁五色号迎香，左右四十穴。

解曰：

此一经起于商阳，终于迎香，取商阳、二间、三间、合谷、阳豁、曲池。其脉起于拇指、食指之端，循指上端，出合谷一二掌骨之间，上入两筋之中，循小臂上廉，入肘外廉，上循大臂外廉、前廉上出髃骨之前廉，上出柱骨之会，上下入缺盆络肺，下隔属大肠。其支者，从缺盆上走颈骨，入下齿缝中，还出侠口交人中，左脉向右，右脉向左，上侠鼻孔，循禾髎、迎香而终，以交足阳明也。此经气血俱多，卯时气血注此。

（三）足阳明胃经歌解

歌曰：

四十五穴足阳明，头维下关颊车停，承泣四白巨髎经，地仓大迎对人迎，水突气舍连缺盆，气户库房屋翳屯，膺窗乳中延乳根，不容承满梁门起，关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存，水道归来次气冲，髀关伏兔走阴市，梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口位，下巨虚跳上丰隆，解豁冲阳陷谷中，内庭兑厉经穴终，左右九十穴。

解曰：

此经起于头维，终于兑厉。取兑厉、内庭、陷谷、冲阳、解豁、三里。脉起于鼻交頞中，旁纳是太阳之脉，上入齿中，环绕口唇，下交承浆，却循腮下后方出大通，循颊车出

耳前，过客主人，循发际至额颅。其支别者，从大迎下人迎循喉咙入缺盆，下膈膜属胃络脾。其直行者，从缺盆下乳内廉，挟脐入气冲中。其支者走胃下，循腹里下至气冲而合，以下髀关，抵伏兔入膝膑中，下循胫骨前外侧至足背，入次趾外间。其支者下膝三寸，入中趾外间。再支别者，入大指间，出其端交以足太阴经。多血多气，辰时气血注此。

（四）足太阴脾经歌解

歌曰：

二十一穴脾中州，隐白在足大指头，大都太白公孙盛，商邱三阴交可求，漏谷地机阴陵泉，血海箕门冲门开，府舍腹结大横排，腹哀食窦连天豁，胸乡周荣终大包，左右四十二穴。

解曰：

此经起于隐白，终于大包。取隐白、大都、太白、商邱、阴陵泉，与井荥俞经合也。其起大趾之端，沿内侧白肉际，过窍骨后，上内踝前廉，下端内循胻骨后，交出厥阴之前，上循膝股、内膝廉，入腹属脾络，胃上膈，连咽入舌本。其支者，复从胃别上膈注心中。少血多气，巳时气血注此。

（五）手少阴心经歌解

歌曰：

九穴午时手少阴，极泉青灵少海深，灵道通里阴郄遂，神门少府少冲寻，左右一十八穴。

此经起于极泉，终于少冲。取少冲、少府、神门、灵道、少海。脉起心中，出属心系下膈络小肠。其支者从心系上挟咽系目，其直者复从心系上肺，出腋下，下循臑内后廉，下肘内廉，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内廉，循小指

之内出其端。多气少血，午时气血注此。

（六）手太阳小肠经歌解

歌曰：

手太阳穴一十九，少泽前谷后谿薮，腕骨阳谷养老绳，支正小海外辅肘，肩贞臑俞接天宗，髎外秉风曲垣首，肩外俞连肩中俞，天窗乃与天容偶，锐骨之端上颧髎，听宫耳前珠上走，左右三十八穴。

解曰：

此经起于少泽，终于听宫。取少泽、前谷、后谿、阳谷、小海。脉起小指之端，循手外侧上腕，出手中直上，循臂骨下廉，出肘外侧两筋之间，上循臑外后廉，出肩解绕肩廉交肩上，入缺盆络心，循咽下抵廉胃，属小肠。其支者出缺盆，贯颈上颊，至目锐眥，转入耳中。其支别者，循颊上廉，抵鼻至目内眥地。多血少气，未时气血注此。

（七）足太阳膀胱经歌解

歌曰：

足太阳经六十七，晴明目内红肉藏，攒竹眉冲与曲差，五处上寸半承光，通天络却玉枕昂，天柱后际大筋外，大杼背部第二行，风门肺俞厥阴俞，心俞督俞膈俞强，肝胆脾胃俱挨次，三焦肾气海大肠，关元小肠到膀胱，中膂白环仔细量，自从大杼至白环，各各节外寸半长，上髎次髎中复下，一空二空腰踝当，会阴阳尾骨外取，附分挟脊第三行，魄户膏肓与神堂，譩譆膈关魂门九，阳纲意舍乃胃仓，肓门志室胞肓续，二十椎下秩边场，承扶臀横纹中央，殷门浮郄到委阳，委中合阳承筋是，承山飞扬下趾阳，昆仑仆参连申脉，金门京骨束骨忙，

通谷至阴小趾旁，一百三十四穴。

解曰：

此经起于睛明，终于至阴。取至阴、通谷、束骨、京骨、昆仑、委中。脉起目内眥，上额交巅上，其支者从巅至耳上角。其直行者从巅入络脑，还出别下项，循肩膊内夹脊抵腰中，入循联络肾，入属膀胱。其支别者，从腰下贯臀入腘中。其支别者，从髆内左右别下，贯夹脊内陆髀枢，循髀外后廉下合腘中，以下贯腨内，出外踝之后，循京骨至小趾外侧端。多血少气，申时气血注此。

（八）足少阴肾经歌解

歌曰：

足少阴穴二十七，涌泉然谷至太谿，大钟水泉通照海，复溜交信筑宾实，阴谷膝内附骨后，以上从足走至膝，横骨大赫联气穴，四满中注肓俞脐，商曲石关阴都密，通谷幽门半寸辟，折量腹上分十一，步廊神封阴灵墟，神藏彧中俞府毕，左右五十四穴。

解曰：

此经起于涌泉，终于俞府。取涌泉、然谷、太谿、复溜、阴谷。脉起小趾之下，斜趋足心，出然骨之下，循内经之后，别入跟中上廉内，出腘内廉上股内后廉，贯脊属肾络膀胱。其直行者，从肾上贯肝膈入肺中，循喉咙夹舌本。其支者，从肺出络心注胸中。多气少血，酉时气血注此。

（九）手厥阴心包经歌解

歌曰：

九穴心包手厥阴，天池天泉曲泽深，郄门间使内关对，大陵劳宫中冲侵，左右一十八穴。

解曰：

此经起于天池，终于中冲。取中冲、劳宫、大陵、间使、曲泽。脉起胸中，属心包，下过膈膜，从胸至腹挨次联络上、中、下三焦。其支者从胸出胁，下腋三寸，上抵腋窝，下循臑内，行于手太阴、手少阴两经之间，入肘中，下循前臂掌侧两筋之间，入掌中，沿中指，直达指尖；又一支别者，从掌内沿无名指直达指尖，与手少阳经脉相接合。多血少气，戌时气血注此。

（十）足厥阴肝经歌解

歌曰：

一十四穴足厥阴，大墩行间太冲侵，中封蠡沟中都近，膝关曲泉阴包临，五里阴廉急脉穴，章门常对期门深，左右二十八穴。

解曰：

此经起于大墩，终于期门。取大墩、行间、太冲、中封、曲泉。脉起足大趾丛毛之际，上循足跗上廉，去内廉一寸，上踝八寸，交出太阴之后，上腘内廉循股，入阴中，环阴器，抵小腹上行与胃经并行，入属肝脏，联络胆腑，上贯膈膜，散布胁肋，循喉咙之后，过腭骨上窍，连于目系，出额部，与督脉会于头顶中央。其支者，从目系下颊里，环唇内；又一支脉，从肝脏过膈膜上注肺，与手太阴肺经相接合。多血少气，丑时气血注此。

（十一）　手少阳三焦经歌解

歌曰：

二十三穴手少阳，关冲液门中渚旁，阳池外关支沟正，会宗三阳四渎长，天井清冷渊消泺，臑会肩髎天髎堂，

天牖翳风瘈脉青，颅息角孙耳门张，和髎丝竹空有长，

左右四十六穴。

解曰：

此经起于冲关，终于耳门。取关冲、液门、中渚、阳池、支沟、天井。脉起于无名指端，上出两指之间，沿手臂腕部两骨之间，上贯肘，循臑外上肩，交出足少阳之后，入缺盆交膻中，散络心包下膈，偏属三焦。其支者从膻中上出缺盆，上项连耳后上角，复屈下绕颊至眼眶下。又一支脉从耳后入耳中，至目锐眦。多气少血，亥时气血注此。

（十二） 足少阳胆经歌解

歌曰：

少阳足经瞳子髎，四十四穴行迢迢，听会上关颔厌集，

悬颅悬里曲鬓翘，率角天冲浮白次，窍阴完骨本神逶，

阳白临泣目窗开，正营承灵脑空摇，风池肩井渊腋部，

辄筋日月京门标，带脉五枢维道续，居髎环跳风市招，

中渎阳关阳陵泉，阳交外丘光明消，阳辅悬钟丘墟外，

临泣地五会侠谿，第四趾端阴窍毕，左右八十八穴。

解曰：

此经起于瞳子髎，终于窍阴。取窍阴、侠谿、临泣、丘墟、阳辅、阳陵泉。脉起眼外角，上抵头角，下至耳后，循颈行手少阳之前至肩上，都交出手少阳之会，入缺盆。其支者从耳后入耳中，走耳后至目锐眦后。又支者别目锐眦下大迎，合手少阳至眼眶，下颊车之上，下颈合缺盆，下胸中，贯膈络脾，属胆，循胁里出气冲，绕毛际，横入髀厌中。其直者从缺盆下腋胸，循季胁，合髀厌中，再下循髀关节出膝外廉，下外辅之前，直下绝骨之端，下出外踝之前，沿

足跗上入小趾、四趾之间。再支者由足背走大趾，循岐骨内出其端，还贯入爪甲，出三毛。多气少血，子时气血注此。

第五章　三层功夫九步练法

一、点穴术总论

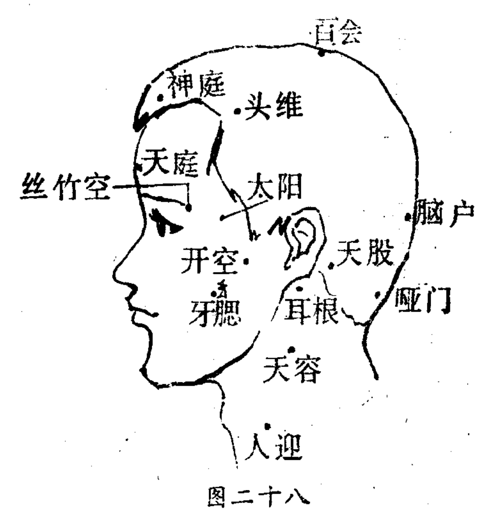
夫点穴而欲制人者，伤德事也，然有时不得不用，如强敌当前，欲制我死地，若不以相当之法应之，则不束手待毙乎。夫如此则为正用，若恃以欺弱暴寡，殊去本旨远矣。盖点穴术中，以救人治病为第一要义，若徒恃以制人者，斯左道耳。

然无论拯人或制人，必须有一番练习，始克致用，否则只知穴名、穴位，伸指无力，目力不中，亦难得其效也。故点穴者，首宜重德，而又须经一番苦练，始克与言也，否则徒有武功，而无所施其技亦枉然也。总而言之，点穴术非拳脚可比，拳脚者外表之功夫也，点穴术实内之功夫也，虽非人人之所不得知，实非人人之所能习也。如精于医学、针灸者，则更易进学。今将三层功夫九步练法，分别录之，以供博采焉。

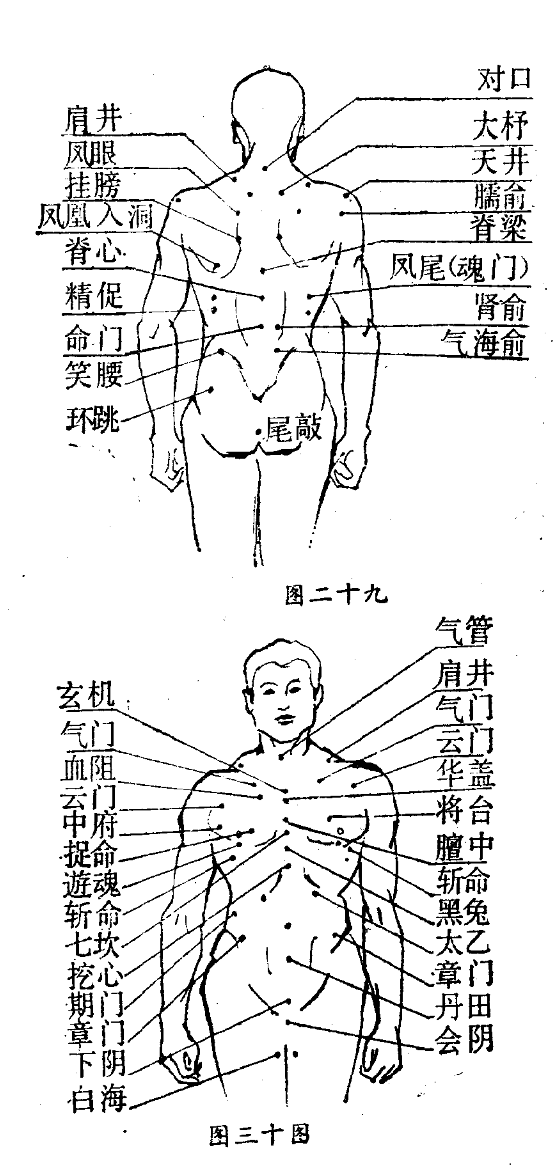
二、点穴术中三十六穴道主

人身穴道，虽应周天之数，然在点穴术中，穴道凡主三十有六，此三十六穴一旦被点打，即有性命之虞，且受伤之后，救治也非易易，故善此者，不可轻易乱用也。“穴有死晕，点有轻重”，不可不慎也。兹将三十六穴道主之名列后，并附图解。

百会穴，眉心穴，人中穴，肩井穴，气门穴，期门穴，曲池穴，丹田穴，白海穴，太溪穴，涌泉穴，对口穴，凤眼穴，凤凰入洞穴，脊心穴，笑腰穴，敲尾穴，太阳穴，开空穴，牙腮穴，天井穴，玄机穴，将台穴，脉腕穴，七坎穴，章门穴，三阴交穴，冲阳穴，太冲穴，天股穴，挂膀穴，脊梁穴，凤尾穴，精促穴，踝骨穴（图二十八至三十四）。



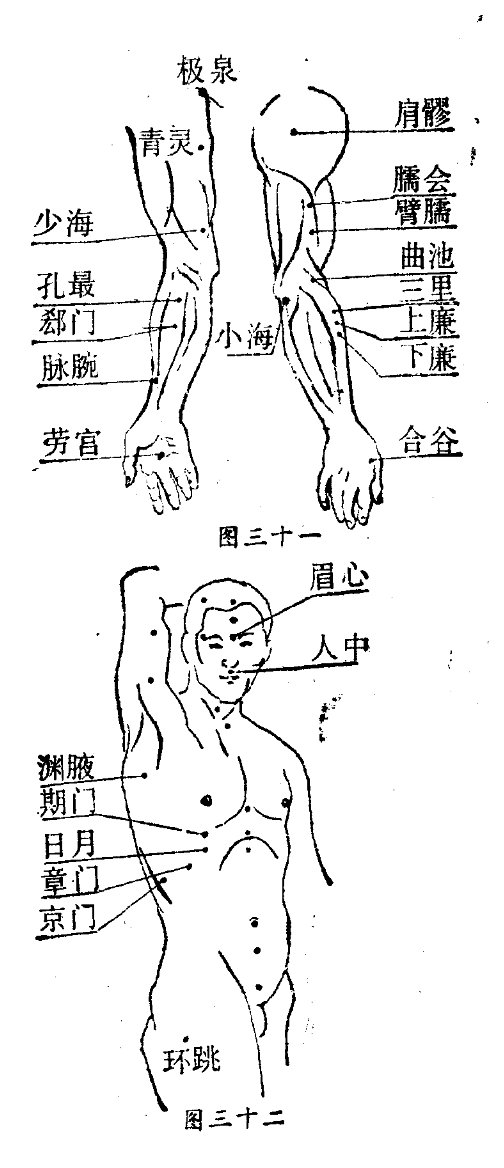
图二十八



对口
肩井
大杼
风眼
天井
挂膀
臑俞
风凰入洞
脊梁
脊心
风尾(魂门)
精促
肾俞
命门
气海俞
笑腰
环跳
尾敲
气管
肩井
玄机
气门
气门
云门
血阳
华盖
云门
将台
中府
膻中
捉命
斩命
遊魂
黑兔
斩命
太乙
七坎
章门
挖心
丹田
期门
会阴
章门
下阴
白海

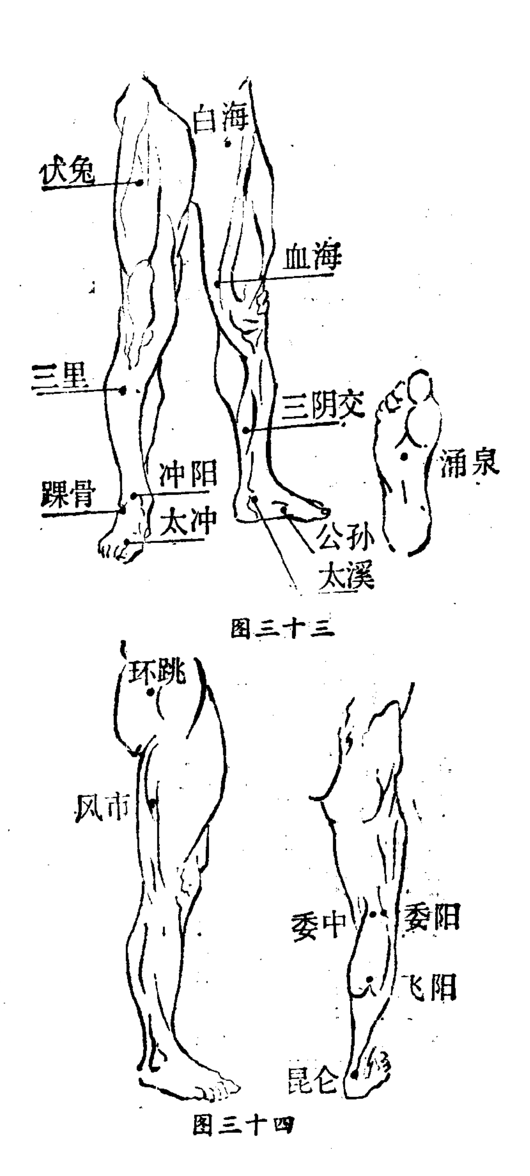
图二十九

图三十图



图三十一

图三十二



图三十三

图三十四

三、三层功夫九步练法

头层功夫

一步练法

认　穴

点穴之术，其要完全在于穴道，知穴所在，依其定时举手点之，始克有效，否则如盲人瞎马，决难望其有成。故在着手之初，最要者惟认穴，将全身各穴，非但能口言其处，并能瞑目抚之，百无一错，则其功成矣。

其练法先就一经所统属各穴，用一木人（或化学人、胶皮人），身绘其经其穴，然后点之，无一或失，则一经成矣。然后更易一经，如法习之，由一而二，依次递加至十二经脉及任、督、带、冲四脉，二跻、二维，所属经穴，完全遍及，然后将各经之穴，合并而行之，百无一失，则认穴之功全成矣。

夫穴者所占之地极小，不可丝毫差池者也，故认穴一道，也非易事也。因一穴之地所占不足二三分之周，且连属处其他穴道亦不少，最近者相距只二三分处，万一疏忽，误此为彼，或误彼为此，不但不足以应手奏效，若在医救人时，则更易误人贻祸，故点穴一术，于认穴一道，切不可不慎也。

二步练法

寻　　径

所谓点穴者，其所点之处，须在主穴，而非空穴（即气血未至，或已过之穴）。若点在空穴，指上虽有功夫，亦不能应手奏效，故欲奏效，则惟有点在气血之头上。气血头之所至，有一定之时刻，气血之行径，有一定之路程，十二时辰合十二经，而十二经所属穴道，也应十二时辰，故点穴除知穴道外，尤须知何时气血头达于何穴，然后应时而点穴，则使气血头被遏，前行不得，后又壅塞，足以使人闭气受制。

时辰一说，亦不固定，经诀所指，不过择其要穴而已，其余小穴，未作详载，在学者悉心体会。不妨以周天定时之数而参酌之，因周天三百六十五度，与人身之穴相应，依理而推求，必有所得，如某时气血之头应在某穴，或未及某时一刻，或已过某时一刻，亦不难推求而得也。

所谓寻径者，即寻气血流行之途径也。寻径无他法可习，惟有熟读古传点穴歌，十二时所立穴道歌，十二经气血流注时辰歌解等，而深究其循环之理，使周天定时之说，与穴道相合，然后审时而行之，无不中矣。

三步练法

考　　问

认穴、寻径自有相当辨识之后，尤须加以考问，最好与

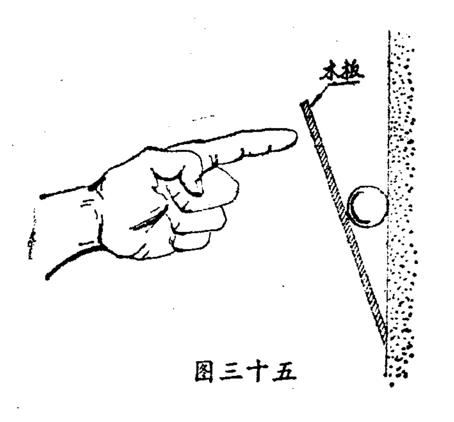
精此术者（或医学家、针灸家），或指穴问名，或指地问穴，或指穴问地（位置），以及各穴所属之何经何脉，内应何脏何腑等等，如能一一对答如流，丝毫无误，则三步练法成矣。

二层功夫

四步练法

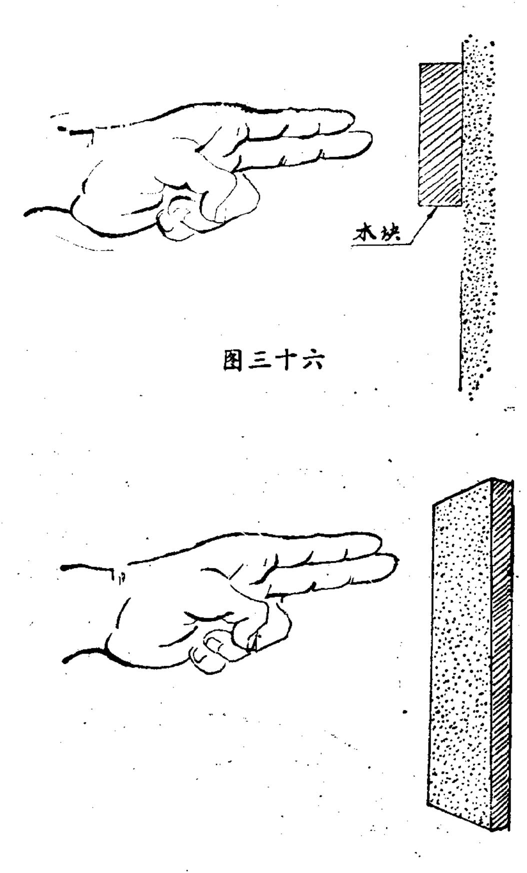
指　功

点穴之术，贵以一指之力，克敌制胜。然一指亦至有限，触于坚硬之物，且虞自伤，欲求制人，谈何容易，非具有极深之锻炼，决难如愿。故点穴术最要者，惟在练习指功，其法如七十二艺中之“一指金刚”、“点石功”、“摩插术”、“蜈蚣跳”等，任择而习之，或在杉板上习之，或以中食二指，或单以食指，向板点之，初时从轻，后渐加重，至极重。更易木为砖，依法习之，也由轻而重，至极重。



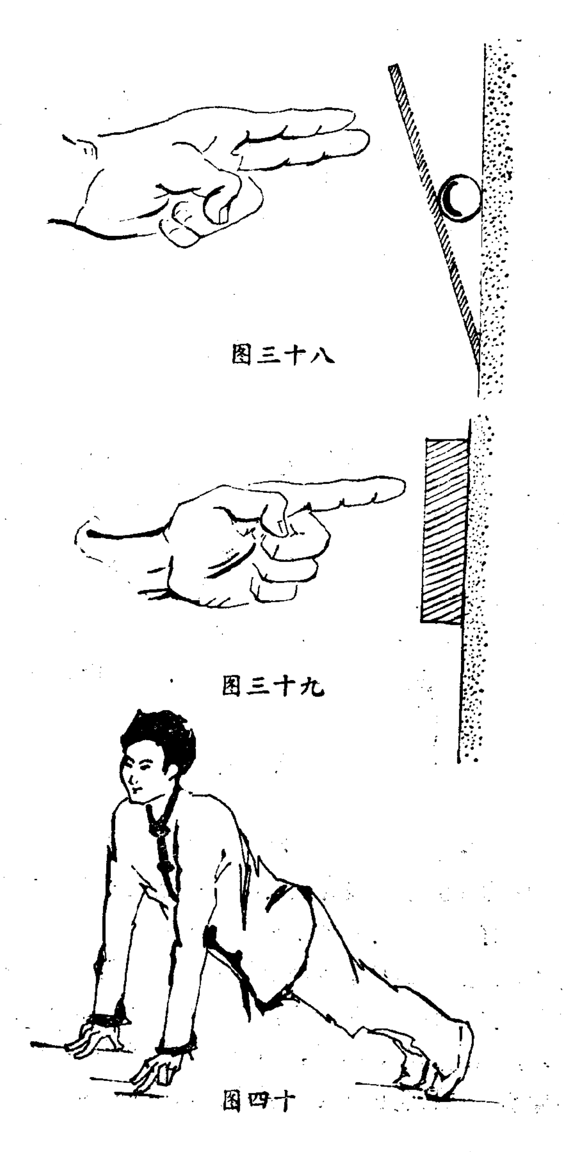
图三十五

再更以青石点之，大约须一年后，则指功成矣。其点法如下（图三十五至四十）。



图三十六

图三十七



图三十八

图三十九

图四十

附：点杉板洗手方

生半夏、羌活、生南星、青皮、川椒各一两，川乌、茄皮、象皮、紫草、乳香、当归、草乌、鹿衔草各一两五钱，大附子两个，黄蜂窝两个，青盐四两，鹰爪一对。

以上用醋五斤，同煎去渣，冷时以手浸入，俟觉中如蚁咬，即起出拭干，然后行功，有舒筋活血，强肌壮骨作用。

五步练法

点　　打

指功成后，继练点打，用巨木一株，制成人形，高低大小，无异真人，头面手足，亦须悉备，后用朱笔按穴标志，朱点之大小，亦应与人穴相等，主要穴道则用黄、蓝等色别之，布妥之后，或自默想一穴举手点之，或请人随呼一穴而点之，至能在日间百发百中后，更易在灯光下点之，然后逐渐减弱其光，以致最后完全熄灭而后已，亦能百点无错，则点打之功成矣。

六步练法

眼　　力

眼力在武术上极为重要，而在点穴术上，务须求其锐利，最好能于黑暗中辨察毫芒，非苦练不能臻此境地也。练法可分两步，初时于夜间息灯静坐，瞑目定心，默思室中各物之位置，然后启目视之，初不可见，越时稍久，自能隐约见之，至能完全看清时，须更进一步练内层功夫，于每日天色朦明，红日将出之际，登高面东站立，待日出地面时，以

平心静气，定神凝睛视日，自觉眼中有热气上透，即紧闭双目，眼珠左右各转七十二度，再启目视之，复紧闭转目珠，可增眼睛视力。

（注：以上第二种功法，有无科学道理，尚待研究，此处仅供学者参考。以防出偏，宜慎之又慎。学者务须在懂此法者指导下进行为好。）

三层功夫

七步练法

虚　劲

练法：置一架上，系碗大棉球，悬于出入之道，每见则以中食二指凭空点之，至相距较远点之棉球即摇动时，更易沙袋，复至铁砂袋，也能距远点之摇动时，则功成矣。

（注：此种功法，虽练无妨，但若相距较远，凭空指点较重之物，而使其摇动，虽有深造之内功，恐也难为，故此功似有玄虚，学者可析而参之。）

八步练法

透　劲

所谓透劲者，即劲能透物之谓也。其练法，先用油灯置于桌上，灯之前竖一纸屏障，站距二尺，以指、隔纸点之，至能隔纸将灯火点灭，再后移，直至较远，纸由薄到厚，最后至以玻璃为障，也能点灭灯火，则功大成矣。

九步练法

实　习

实习者，即择同道好友相互点打练习之法也。但只须轻轻会意而已，不可施以重手，以防误伤。练习之时，两人以赤膊行之，易于取穴，至能在行拳过步之际，千变万化之中，取穴准确时，再着衣行之，至能于着棉衣或皮衣取准时，则九步练法成矣。

且在实习之时，一指点、二指点、鸡心拳、按掌、插掌均宜随机而施用，利用声东击西、惊上取下之法，以期收临机应斗之功。如点百会穴用按掌，点期门穴用插掌，点太阳穴用二指金剪，点锁心穴用一指金刚，点脉腕穴用鸡心拳，或横冲顺扣，或上捏下拿，或左截右点种种手法，不可拘泥练成死法。

第六章　点穴救治

一、　点穴救治法总论

习武者，能伤人，必能救人；能死人，必能活人，否则即为死手。寻常武术，出手伤人，不中要害，不致有性命之虞，即自已不能治，犹可借助于伤科。而点穴一术，为世之伤科者，未必能知点穴之理，故无所用其手法也，必自我点治。盖点穴之理，既以阻滞气血，若能开其门户，使气血恢复流行，则经脉既舒，其病自去也。如某时点人，闭住某穴，则其气血，必滞于其穴之后，治法当在其穴之前导之，或在对位穴启之，使所闭之穴感受震激，而渐渐开放，使气血复行。惟被点过久，气血凝结，而成瘀血，除合宜施手法外，当借药物之力以行其瘀。

二、点穴救治法

（一）点华盖穴治法

华盖穴在心窝上，属肺经。受重伤，血迷心窍，必昏晕而死，急用药发散为妙。

用枳壳、良姜各二钱，同十三味药（见后）共煎，用醋酒冲服，加七厘散二分，能通心胃滞血（即腹泻四五次），用冷粥一碗吃下立止，再服夺命丹三服，可望痊愈。

（二）点肺底穴治法

肺底血被点，出鼻血不止而亡，急服十三味药，另加引药桑皮二钱，照前法煎服。又七厘散半分，紫金丹三服，可望痊愈。

（三）点正气穴治法

正气穴在左偏乳上一寸三分，属肝经。被点后用乳香、青皮各二钱为引，同十三味煎服。又七厘散三分，次服夺命丹二服。

（四）点气海穴治法

左乳下一寸四分为气海穴，以木香、广皮各二钱为引，同十三味煎服。又七厘散二分半。次服夺命丹三服。

（五）点上血海穴治法

右乳上一寸三分为上血海穴，属肺经。以红木香、元胡各二钱为引，同十三味煎服。又七厘散二分，推行瘀血。服夺命丹三服。

（六）点正海穴治法

右乳下一寸三分为正海穴，属肺经。以刘寄奴、桑黄各二钱，同十三味煎服。又七厘散二分半。次夺命丹一服。

（七）点下血海穴治法

右乳下一寸四分为下血海穴，属肺经。十三味加灵脂五钱、蒲黄五钱煎服。又夺命丹三服。七厘散二分半。

（八）点黑虎穴治法

心口软骨中名黑虎穴，十三味加肉桂一钱，炒紫丁香六

分，煎服。又七厘散一分，夺命丹三服。再用地鳖紫金丹四五服。

（九）点气血二海穴治法

左右乳旁下一寸三分为气血二海穴，属心肝肺。十三味加木香五钱、枳壳五钱煎服。又夺命丹三服。七厘散三分。

（十）点藿肺穴治法

心口中下一寸三分为藿肺穴，属心经，被点立刻昏暗不醒，再用打右旁肺底穴下半分，举劈掌一挪擦，即还醒，此名还魂穴。用桔梗一钱，川贝一钱五，同十三味煎服二剂。又夺命丹三服。次七厘散二分半。再紫金丹三服。

（十一）点翻肚穴治法

心口中偏左一寸三分为翻肚穴，属肝经。加豆蔻、木香各一钱，巴豆霜八分，同十三味煎服。又七厘散三分。夺命丹三服。再用地鳖紫金丹三服。外用药敷之。

（十二）点腹脐穴治法

腹脐穴属小肠、脾二经，加桃仁一钱五，延胡索一钱五，同十三味煎服。又七厘散三分。夺命丹三服。

（十三）点丹田穴治法

脐下一寸三分为丹田穴，亦名分水，精海二处相连，属小肠、肾经。加三棱、木通各钱五，同十三味煎服。又七厘散一分半。

（十四）点正分水穴治法

脐下一寸四分为正分水穴，属膀胱经，是大小肠二气相汇之穴，被点二便不通。十三味加蓬术、三棱、生军各钱五煎服。又七厘散分半。次紫金丹二服。

（十五）点气膈穴治法

脐下二寸偏左为穴。十三味加五加皮、川羌活各钱五煎服二剂。又七厘散二分半。夺命丹三服。

（十六）点关元穴治法

脐下一寸三分偏右五分是穴。十三味加小青皮、前车子各二钱煎服。又七厘散三分。夺命丹三服。

（十七）点血海门穴治法

右肋脐下二寸并横是穴。十三味加柴胡、当归各钱五煎服。又七厘散二分半。夺命丹三服。

（十八）点气膈门穴治法

左肋软骨梢与肉相连处是穴。十三味加厚朴、五灵脂、砂仁各一钱煎服。又夺命丹三服。

（十九）点血囊穴治法

右肋软骨下二分是穴。十三味加归尾、苏木各钱五煎服。又地鳖紫金丹四五服。

（二十）点血仓期门穴治法

右肋梢骨下八分软肉处是穴。十三味加丹皮、红花各钱五煎服。又夺命丹三服。

（二十一）点气血囊合穴治法

左旁肋梢骨下一分是穴。十三味加蒲黄二钱、韭菜子钱五（冲）煎服。加陈酒一盅冲服更妙。

（二十二）点督脉穴治法

脑后枕骨中受伤者是穴，能通三经，为一身之主。急用川芎二钱、当归一钱，同十三味煎服。又七厘散三分。夺命丹四五服。

（二十三）点正额穴治法

头额正中是穴，属心经，被点瘀血迷心窍。用羌活、防

风、川芎各钱五，同十三味煎服。又夺命丹三服。

（二十四）点大肠命门穴治法

大肠命门穴伤，十三味加羌活、川芎各一钱煎服。七厘散二分。夺命丹二服。外用八宝丹药敷之。

（二十五）点脏血穴治法

头两边耳尖上是穴。十三味加当归一钱，生地二钱，川芎一钱煎服。七厘散三分。夺命丹三服。外用桃花散敷之。

（二十六）点印堂眉心穴治法

两眉之间为印堂眉心穴。十三味加防风、羌活、荆芥、川芎各钱五煎服。七厘散三分。夺命丹三服（皮破出血者无妨）。

（二十七）点血阻、捉命、斩命、黑虎心、归阴、游魂穴治法

如肋骨断者，用重秋糯稻草生谷者，鲜者四两，陈者二两，炒灰，以童便制七次，存性，再用续随子叶（去刺）二两，捣烂，与草灰和匀，再搗糊加浮小麦面一盅，捣成膏，陈酒制好，敷患处，立止痛。再服七厘散一分，酒吞服。又地鳖紫金丹一服。夺命丹一服。

（二十八）点背部穴治法

凡人身背部穴道，生死之位，属肾命，第七节骨两旁偏下一分，软肉处，打重者必吐血痰。用十三味加骨碎补、杜仲各二钱煎服。夺命丹三服。

（二十九）点后海穴治法

肾命穴下偏两旁，并横下一寸八分是穴。用十三味加补骨脂钱五，乌药二钱煎服。又紫金丹三服。

（三十）点腰眼穴治法

后海穴下一寸三分两腰眼中，左属肾，右属命。十三味

加桃仁、续随子各钱五煎服。又夺命丹三服。次服药酒。

（三十一）点命门穴治法

肾命之中为命门穴，被点沉昏不醒。十三味加桃仁、柴胡各钱五煎服。夺命丹三服。前药再加丹参二钱煎服。

（三十二）点后海底穴治法

臀股尾梢骨下二分为穴。十三味加大黄、月石、木瓜各二钱煎服。夺命丹三服。

（三十三）点鹳口穴治法

两腿骨尽处是穴。十三味加薏苡、木瓜二钱、牛膝五钱同煎服。紫金丹四服。

（三十四）点涌泉穴治法

脚底心是穴。十三味加木瓜、川牛膝二钱同煎服。若肾子伤者，加田参、三七二钱，益智仁二钱。

以上三十六大穴，如遇服药不效，有内伤故也，须当服药为主。各穴道伤者，先用发散药为主。十三味总方为君，加减十三味为佐，丸药、药散临症用之，凡施药须精其药，切勿误人。

三、点穴救治秘方

点穴救治十三味秘方（通治跌打损伤）：

川芎、元胡、木香、青皮、乌药、桃仁、远志、蓬术、碎补、赤芍、苏木各二钱，归尾三钱，三棱钱半。如大便不通加生军二钱，小便不通加车前子三钱，胃口不开加厚朴、砂仁各二钱，水两碗，煎至半碗，陈酒冲服。

通治发散方（凡损伤先须发散瘀血，不遇重症，宜通用一二剂）：

川芎、防风、羌活、枳壳、独活各二钱，归尾二钱半，荆芥二钱半，泽兰二钱半，猴姜二钱半，加天葱豆三枚，水煎，酒冲服。

发散上部分：

防风、川芎、归尾、赤芍、陈皮、羌活、法夏各二钱，白芷、红香木、归尾各一钱，独活钱半，碎补钱半，生姜三片，水煎，酒冲服。

发散中部方：

杜仲、川断、贝母、桃仁、寄奴、蔓荆子各二钱，当归、赤芍、自然铜（醋煅）各三钱，肉桂八分，茜草一钱，水煎酒冲姜汁服。

发散下部方：

牛膝、木瓜、独活各三钱，归尾、川芎各二钱，川断、厚朴、灵仙、赤芍、银花各二钱半，甘草节一钱，水煎酒冲姜汁服。

凡人上中下十三处受伤，须用发散药一二剂为要，气急有痰，加制半夏三钱。风痰加制南星二钱。心惊加胆星钱半，桂心八分，香附钱半同煎服。

四、穴道跌打损伤救治法

小腿肚打伤，主黄胖病，四肢无力，先服紫金丹，助以胜金丹，次服六味地黄丸，加止嗽药；右乳上下伤，先服夺命丹，助以虻虫散，再煎脐内引经药味，左右伤加柴胡二钱；胸前背后加桔梗、青皮；两手加桂枝、落得打，煎洗再服；两腿骨伤，用尖角膏敷；海底伤，血必上冲，当时头大

震，耳鸣目晕，心内闷绝，先服护心丸止痛，伤虽在下，其痛患在上，可服活血汤方。如便闭急灸脐；尾闾伤，服车前子七钱，米汤送服；气门伤，为塞气，心口噤，身直如死，须于背中轻敲揶运之法，使气从中透出复苏。

凡服药切忌猪、羊、鸡、鸭、鹅、鱼、蛋、油煎麦食等物，戒房劳脑怒。

治伤四法：运、熏、灸、倒。最轻用冬瓜散，次用运法，内有宿血（在皮内膜外），服瓜皮散，然后用熏法（凡新伤血未归经，切不可熏，恐其血攻心窍），如久症重伤，可用灸治法，能消瘀血。

第 三 编

卸 骨 法

序 言

卸骨一法，亦武技功夫之一也，又医学中之一科也。卸骨之法，自非易言，全在习者手法精纯与经验丰富，然后始能收着手成擒之效。究其手法，不外捏、卸、推、揉等法。捏法即用拇指及中、食二指，捏握欲卸之关节，用手上之巧劲，使其骨骼脱臼，是为捏法；卸法则用掌、指、拳（虎爪拳、鸡心拳）攒打骨缝与衔接之处，使关节骨骱脱臼，是为卸法；推法乃属上法，即视其应推之骨，辨其方向，而定其推法，或由下向上推，或由外向内推，或斜推，务使其脱臼之骨关节复位；揉法即俗称之按摩、推拿之法，受伤者骨未断，仅损伤肌肉、筋皮者，施以手法摩之、按之，使其活血散瘀，舒筋消肿。

第一章　卸骨歌

一、卸骨歌诀

推揉捏卸法精奇，一捏一卸痛在地，扶臼捏骱出者易，
攒打猝弹错骨送，左右逢源熟能巧，顺手牵拿随我意，
出于左者随之左，右者来时侧身躯，脱臼送骱骨歪倚，
瞬时成擒把敌摧，活手正之斯为贵，方称全能文武艺。

二、骨骼解

人有365骨节，应周天365度。骨皆红润，惟男带白，女带黑。骷髅骨，又名髑髅骨，男八片，女六片。牙为骨之梢，又谓骨之余。胸前骨一条，心骨一片，状如钱大。项与脊骨24节，自项至尾，24椎骨。左右肋骨男子各12条（8条长，4条短），女人各14条。以及掌骨、腕骨、臂骨、足骨、腿骨、胯骨、肩骨等等。

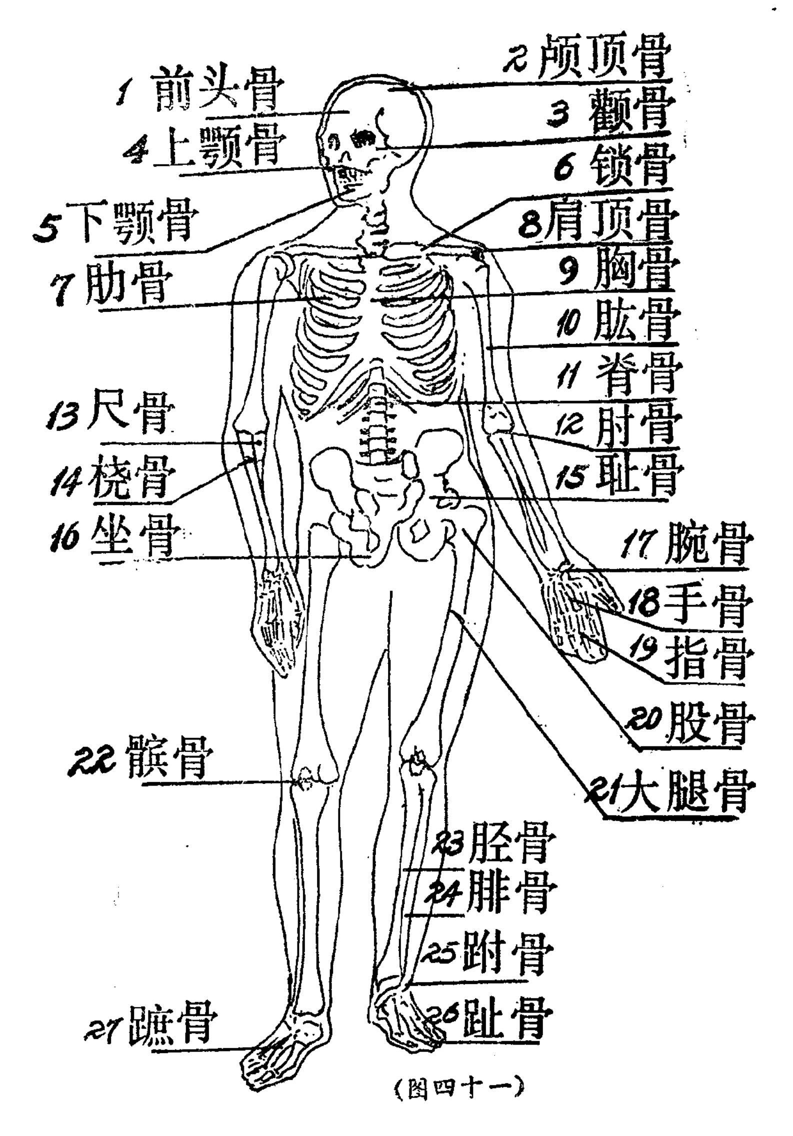
三、骨骼图解

（一）正面图解（如图41）：

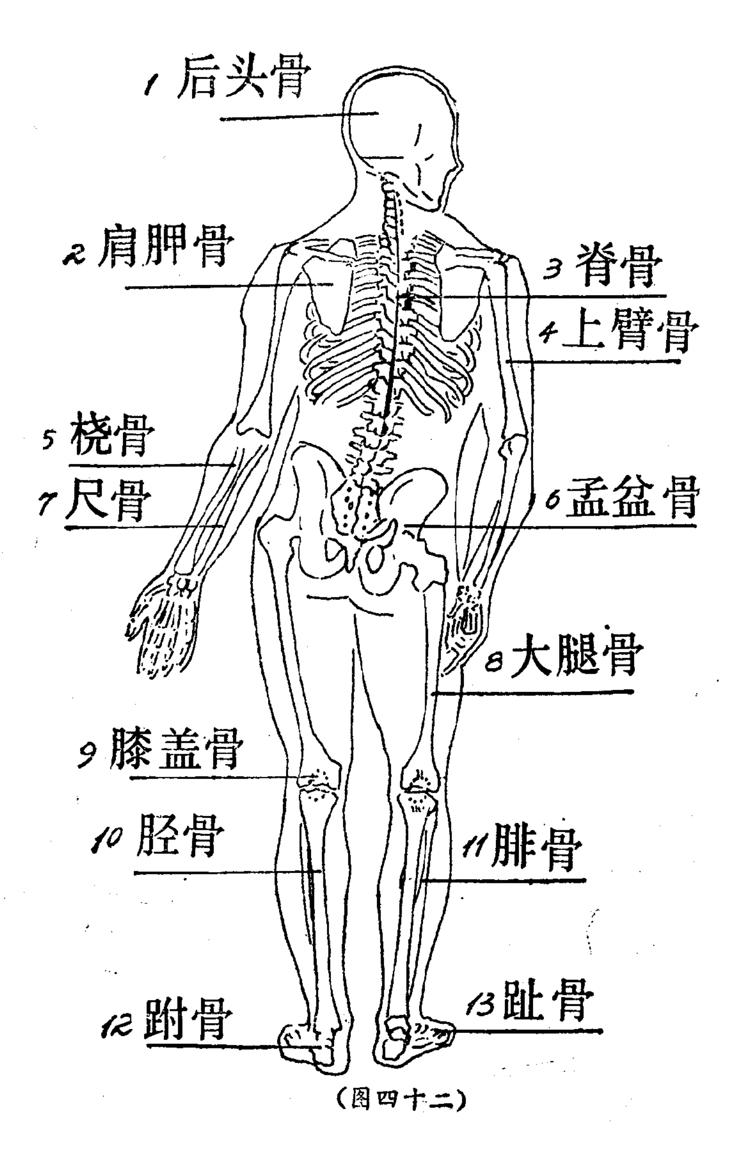
1.前头骨（即颅骨）。
2.颅顶骨。
3.颧骨。
4.上颚骨。
5.下颚骨。
6.锁骨。
7.肋骨。
8.肩顶骨。
9.胸骨。
10.肱骨。
11.脊骨。
12.肘骨。
13.尺骨。
14.桡骨。
15.耻骨。
16.坐骨。
17.腕骨。
18.手骨。
19.指骨。
20.股骨。
21.大腿骨
22.髌骨。
23.胫骨。
24.腓骨。
25.跗骨。
26.趾骨。
27.蹠骨。

（二）背面图解（如图42）：

1.后头骨。
2.肩胛骨。
3.脊骨。
4.上臂骨。
5.桡骨。
6.盂盆骨。
7.尺骨。
8.大腿骨。
9.膝盖骨。
10.胫骨。
11.腓骨。
12.跗骨。
13.趾骨。


1 前头骨
2 颅顶骨
3 颧骨
4 上颚骨
6 锁骨
5 下颚骨
8 肩顶骨
7 肋骨
9 胸骨
10 肱骨
11 脊骨
13 尺骨
12 肘骨
14 桡骨
15 耻骨
16 坐骨
17 腕骨
18 手骨
19 指骨
20 股骨
22 髌骨
21 大腿骨
23 胫骨
24 腓骨
25 跗骨
27 蹠骨
26 趾骨

（图四十一）



（图四十二）

四、总　结

人身之骨骼，有似房屋之梁柱也，用以支撑全身柔软之肌肉，使之能对外发力支撑，并能作种种动作也。

骨质外面（表面）既坚硬而又平滑，而骨质里面则较粗松，有蜂窝状之小孔。全身360余骨，大小联结组成人形，其骨之种类繁多，形状亦曲直各异，故其名称亦较复杂，就其大部而言，可分为两类，即躯干类及四肢类。躯干部包括头颅、胸、肋、脊各骨；四肢部包括大臂、小臂、肩、掌、指、腕、胯、趾、大腿、小腿、足腕、足、足趾等骨。骨与骨之间联结部位，称之为关节。

在卸骨法中，则注重于四肢之各骨之关节。在人体全身之各骨中，又分为固定骨骼与可动骨骼两种。固定之骨骼，多在躯干部；可动之骨骼多在四肢部。固定骨之主要作用，除支撑之外，更有保护五脏六腑之作用，因此固定骨既不能移而动之，也难以卸其各骨，使之脱之；可动之骨，专司四肢各部转动之能事，故在卸骨法中，则注重于四肢之各骨关节。若究其可动之理，全在筋肉伸缩之故，而两骨衔接处之关节，为骨骼转动之关键。其种类又分为左右关节、蝶番关节、车轴关节等几大类。故卸骨中以捏、卸法，可将动骨之关节歪斜或脱臼。骨之相接处，必分阴阳，阳为骨端，凸出于外，阴为骨臼，凹入于内。关节如受捏卸，则骨端离臼，必失其转动能力。

两骨相接之间，必有软骨为之联络，此软骨一可连缀二骨，使之切合；一可防两骨相磨受损。其质地极柔软，且富

有伸缩之力，又足以助骨之活动也。今将卸骨法中十二主骨，述之于下：

（一）颏骨

即俗称之下巴是也，位于头骨前面下端，其关节转动极其灵敏，最合于施卸骨之法，更适于救治之术也。

（二）锁骨

此骨之位，在胸廓之上端，与胸骨及肩顶骨相衔接，因其细长弯曲如锁形而名。此骨于运动功效极大，足以辅助肩臂之各骨，此骨可用卸法。

（三）肩胛骨

此骨在胸廓后部上方，左右各一，俗名饭匙骨，又名哈拉巴骨。其形为三角扁平，又似蝶翅形，与锁骨及上臂骨相接合，可卸。

（四）肘骨

此骨居大臂骨与小臂骨之间，为大小臂间之重要关节，肘屈时其骨即外突，臂直时其处有小陷窝，最合于卸骨法。

（五）腕骨

腕骨又名手根骨，其位在小臂骨梢端与掌骨之间，共有八块小骨组成，其形甚短，互相连合，不能单独运动，一块动其余七块俱动，亦为卸骨法中之大关键也。

（六）手骨

手骨即掌骨，位于指骨、腕骨之间，由第一掌骨，第二掌骨，……共五枚组成，亦为可卸之骨。

（七）髀骨

居于骨盘之两侧，成圆臼状，与大腿骨上端相接，为人

身一重要关节，可用卸骨法卸之。

（八）大腿骨

上端接于髀骨，下端衔于髌骨及胫骨，在四肢骨中，其骨为最巨，上端呈圆球形，中端为三棱形，下端则有出之固形，为卸骨之关键也。

（九）膝盖骨

膝盖骨即髌骨，居于大腿骨（股骨）与胫骨中间之前，其形为圆形，突出于前面，在卸骨法中最关重要。

（十）腓胫骨

腓骨位于髌骨之下，胫骨之外侧，上端与股骨相连，下端与踝骨相连；胫骨位于髌骨下之，上端在腓骨之前，与髌骨、股骨、腓骨相连，下端与足腕骨相连，亦卸骨中之要。

（十一）跗骨

跗骨也称足跟骨，位于胫骨、腓骨之下端，与跟骨、舟状骨、楔状骨、骰子骨等七块小骨相连而成。此骨最脆弱，最合于卸骨法。

（十二）足骨

此骨合蹠骨、趾骨二部，统称足骨。其后端与跗骨相连，前端为趾骨，是足骨中最小部分，宜施卸法。

第二章 相骨与手法

一、寻骱相骨

卸骨法之制人，重在骨之关节，即骱之联系，于是对骨骼各部之位置，必先完全明瞭，毫不错误，始能运用。练习寻骱相骨之法，也分为数步，初时先将各骱各骨之名称、位置，熟读而谨记之，某骨与某骨相接，某骱与某部相连，以及骱所附之深浅，骨所居之反正，皆须熟之，此为一步功夫；进而二人互相盘问，熟答某骨、某骱之部位、名称、形状，也须答复如流，毫无差错，是为二步功夫；取死人骨骼一付，由杂乱而组合成人形，各骨之部位、反正，不得有丝毫错误，纯熟而准确，则三步功成；然后更闭目或于夜间以手摸骨，既能辨明为某骨、某位，又能安装于地上，是为四步功成；最后即捏自身骨骱，若能确切无误，则寻骱相骨全功成矣。

二、卸骨（擒拿）与伤科

卸骨（擒拿）虽为与人争斗，用以出奇制胜之法，然于制敌之外，亦可用于伤科也。武术本与伤科有密切之关系，若但知武事，不懂伤科，只能制人，不能救人，即谓之死手，其技虽精，实无足取也。伤科对于武术如此，而对于卸骨、擒拿二术尤当重要，因卸骨、擒拿二法，尤注意人身之关节，因两骨之相骱，借筋肉之联系而相合，一旦被卸脱臼；或被擒拿受到重创，即痛彻难忍，不能转动，遇此必先用手法送之归臼，方能除痛复原，故言卸骨、擒拿与伤科乃不可相离也。

三、卸骨（擒拿）与指功

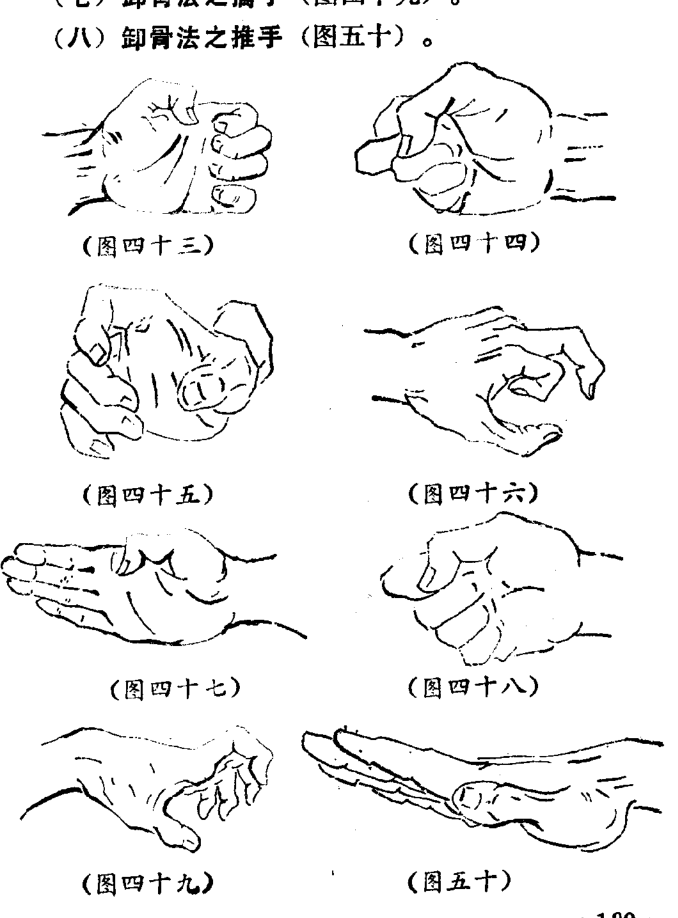
卸骨、擒拿本为两种手法，以掌指满手捉人谓之擒，以拇、食、中三指扣其关节处（或穴道）谓之拿。三指之劲，能有几许，力弱者，纵其善使巧劲，熟知成法，恐亦难以应手奏效也。故必须将三指，练出透劲，方足应用，且左右两手均宜习之，因卸骨（擒拿）宜两手并行，或左擒右卸，或右擒左卸，方能克敌制胜。

四、手　法

（一）卸骨法之打手（图四十三）。

（二）卸骨法之攒手（图四十四）。

（三）卸骨法之卸手（图四十五）。
（四）卸骨法之捏手（图四十六）。
（五）卸骨法之揉手（图四十七）。
（六）卸骨法之弹手（图四十八）。
（七）卸骨法之擒手（图四十九）。
（八）卸骨法之推手（图五十）。



（图四十三）（图四十四）

（图四十五）（图四十六）

（图四十七）（图四十八）

（图四十九）（图五十）

第三章　卸法与上法

一、卸　　法

（一）卸颚法

颚分上下，下颚易卸，被卸则言语、呼吸不便，虽痛不剧烈，然足以在瞬间制敌也。其法用右手握鸡形拳，猛从敌左耳根下向上攒打，腕力一弹，下颚受震而脱臼。亦分左右卸与全卸，左卸则反之，全卸用双拳。

（二）卸肩法

肩部为肩胛骨、锁骨、大臂骨衔接之处，被卸则全臂失去活动能力，且痛剧烈。唯此关节构造巧妙，吻合密接，但机关愈巧，损坏愈易。如对面站立，欲卸其左肩，宜用左手拇、食、中三指，捏其肩头前后之骨缝中，用右手托其腋窝，咯然一声，其肩脱矣。卸右则反之。

（三）卸肘法

如敌与我对面站立屈肘时，卸其左肘，即用右手拇、食、三指，捏其肘两侧，拇指于外，食中指在内，捏准骨缝，用力向下猛拉，同时左手握其小臂向上一托，即卸也。卸右则反之。

（四）卸腕法

如对面侧立，卸其左腕，即用右手三指（拇、食、中，以下同），捏其腕，拇指在内，食中指在外，同时左手握其小臂向下一压，咯然一声即卸也。卸右则反之。

（五）卸大腿法

如卸左腿，用左手张虎口捏住其左股上部，拇指在内，中食指于外，同时左手用虎爪拳，又名弹子拳，钻击其大腿骨骱，使其脱臼。卸右则反之。

（六）卸膝法

卸右膝，用左手擒拿其颈或小腿，务使其伸直，后用右手鸡形拳或弹子拳，用力于其膝盖外侧骨缝中猛钻打，即脱。卸左则反之。

（七）卸跗法

卸左则用左手擒拿其足背，用右手捏卸其跗骨，即脱。右则反之。

二、上　法

（一）上颚法

上右颚，用左手中、食二指伸入口内，揿住下面脱离之骨，再用右手于外面相等处推按之，对准骨骱处后，先拉后上，咯然有声，即入臼也。左则反之。

（二）上肩法

上右肩时用左手捏其肩后，拇指于腋窝，其余在后肩上，用拇指扣顶脱臼之骨上推，同时以右手握其腕或小臂，向上向内推，然后再向外上方转推，听有咯然一声，即复臼

也。

（三）上肘法

以拇指按于肘内弯处，余指置于肘下，用另手捉其腕，先向外拉，然后向上推托，咯然有声即复原位。

（四）上腕法

如上左腕，先用右手捉其腕，再用左手捉其肘，然后牵引，并向下一拉，再顺手向上一送，则复位。右则反之。

（五）上大腿法

上左腿，用右手握住其膝，左手扶住其肩，再用左膝抵住其臀，向内一送，即合拢。右则反之。

（六）上膝法

上左膝，令伤者仰卧，用左手捏住其足蹠，右手捏住其足踝，用力缓缓牵引，然后左手扶蹠下按，右手端正向上一送，但闻有声，即复位。右则反之。

第四章 卸骨救治方

凡被卸（拿）骨，皆在关节、经络上，如被卸（拿）过重，即使复位，也必青肿，非用药洗，不能速愈。如被拿伤及内部者，必用内服药治之。兹将紧要应用之方录后，供参考。

（一）舒经活络汤

荆芥、防风、独活、桔梗、祁艾、川椒各二钱，透骨草、赤芍、一枝蒿各五钱，羌活一钱。

以上十味，煎浓汤趁热浸洗之，每日三次，专治被卸、被拿与其他跌打损伤、皮破血流者忌用。

（二）壮筋续骨丹

当归、川断、五加皮、破故纸、菟丝子、党参、刘寄奴各二两，川芎、白芍、杜仲、桂枝、三七、黄芪、虎骨、木瓜各一两；骨碎补、地鳖虫各三两，炒熟地四两。

以上十八味，晒干共研细末，砂糖水调和，制成细丸，每服四钱，用滴花烧酒送下。

（三）行气活血汤

玉金、苏梗、青皮、乳香、茜根、泽兰各一钱，香附、延胡索各钱半，木香四钱，归尾二钱，红花五分。

以上十一味，用清水五碗，煎至一碗，去渣存汁，用滴花烧酒一小杯冲服。有行瘀顺气，治伤祛邪之功能。凡被卸、被拿，气血停滞，发现肿痛，或因其他跌打损伤者，皆可服之。

第 四 编

擒 拿 术

技击一道，本为吾国独传之秘，其理精深，其术奥妙，举世界之各国，实无可与之抗衡者。擒拿一术，为武技中之奇妙而实用者，敌虽顽强之夫，亦可使其力无所用，俯首贴耳受制于我。此擒拿术，深究人身之筋骨状态，经络之系统，以及气血循行之道路，与内脏感应之理由，分各经所依之主，按五行生克之道，变化而神明之，乃成擒拿之妙术。其理至深，其法至妙，非夙慧过人，根基深固之人，不能窥其堂奥也。

擒拿术，实为少林护法之秘术，镇山之绝技也，故须视其人品行止，而择其传授。性恶品劣之人，若误传之，即以技眩众，挟艺凌人，既为害人，终必自肇杀身之祸，故言“设若忘传无义人，遭灾惹祸损寿年”。非但不可传以绝技，即寻常之法，亦不可使之得入堂奥也。况擒拿之术，至精至巧，一着人身，立即使敌颓废，岂为一拳一足之可比乎。

第一章　擒拿歌诀

一、擒拿术歌诀

（一）单擒随手转，双擒捏带牽，
单拿手腕肘，双拿肩胯走。

（二）扣指轻拿把敌伤，腕力一推我武扬，
锁住敌人筋和骨，闭住穴门跌当场，
左手擒住右手拿，左右并用肩腿胯，
手法灵敏敌难躲，指劲精巧无人当。

二、擒拿与点穴、卸骨不同解

擒拿之术，与点穴、卸骨颇有相似之处，在表面观之，似无区别，世人亦因此而相提并论，殊不知传人非一，法道亦各有异。点穴其所以制人者，在于阻止人身气血之流行；卸骨一法，其所以制人者，完全在脱臼或倾斜骨骼之关节；至于擒拿之所以异于点穴、卸骨者，非止一端，在手法方面言

之，虽亦用指劲制敌，但并不用点刺，亦非捏点之力，唯用拇、食、中三指之扣劲，作鹰爪攫物之状，此术以轻巧取胜，且不致有性命之虞。

第二章　认筋辨骨

一、认筋辨骨

擒拿一术，既重在骨之关节、筋之主从，必先对于筋骨各位完全明瞭，毫无错误，始能实用。某筋为某部之主宰，某骨与某骨相衔接，以及筋所附之前后，骨所居之反正等，皆须明确无误。

二、擒拿术之主骨

锁骨，肩胛肩，上（大）臂骨，桡骨，尺骨，腕骨，手骨，髀骨，大腿骨，膝盖骨，腓骨，胫骨，跗骨。

三、筋络解

足太阳筋起于小趾，上结于踝斜，上结于膝。其别者，结于腨胸中，结于臂上挟斜项。其支者入结舌本。其直者结于枕骨上头下颜，结于鼻。又支者为目上纲，下结于烦。

足少阳筋，起于小趾、次趾，结外踝，结于膝下。其支者，上走髀，前者结于伏兔，后者结于尻，一结额角交颠上，下结于项。

足阳明筋，起于中二趾，结于跗上，结于膝上。其直者循伏兔上结于髀，聚于阴器，上腹而至缺盆，结于上颈挟口，合于頄下，结于鼻上，合于太阳、太阴为目上纲，阳明为目下纲

足太阴筋，起于大趾之端，上结于内踝。其直者络于膝，循阴股结于髀，聚于阴器上腹，结于脐，循腹里散于胸中着于脊。

足少阴筋，起于小趾之下，斜走内踝之下，上于内辅之下，循阴股结于阴器，循脊内上至项，结于枕骨，与足太阳筋相合。

足厥阴筋，起于大趾上，结于内踝上，循胫上结内辅之下，上循阴股，结于阴器络诸筋。

手太阳筋，起于小指，结于腕上，循臂结于肘，入结于腋下。其支者，上绕肩胛（即肩项）循颈结于耳后完骨。又支者入耳。中直者，出耳上目外眦。

手少阳筋，起于小指、次指之端，结腕上，循臂结于肘，上肩走颈。其支者入舌本。又支者，上曲牙，循耳前，属目外眦。

手阳明筋，起于大指、次指之端，结于腕，循臂结于上臑，结于髃。其支者，绕肩胛扶脊。

手太阴筋，起于大指，结于鱼际，循臂结肘中，上臑入腋下，出缺盆结髃上，下结胸里，散贯贲，下抵季肋。

手厥阴筋，起于中指，结于肘上臂阴，结腋下挟肋。其

支者，入腋散胸中，结于臂。

手少阴筋，起于小指内，结于锐骨上，结于肘，入腋挟乳里，结于胸中，下系于脐。

以上所述，不过大概，至其详细，可参考生理学，及人身骨骼图。

四、擒拿术之主筋

吾人身各部之转动，虽赖乎骨干之力量，与关节之灵巧，殊不知骨干之运动，非骨干之自动，全赖乎全身筋络之伸缩。故骨干者，实司支柱全身柔软之职，而筋络，实司各部骨干运动之道，故骨骼、关节、筋经三者不可离也，合则各尽其妙，分则各失其效。筋络松弛，则为之静，筋络紧张，则为之动。故筋络与擒拿有深切之关系，固不容不熟悉之。兹将主要筋络列后，以资参考。

（一）笑筋

属面部之一，在口骨之两侧，各为三条，专司口角之运动，其中有一条，专表笑态，即为笑筋。

（二）耳筋

耳轮诸筋，其状极细小，然耳筋近处之僧帽筋、乳嘴筋、耳后筋等，如被拿过重，非但可以制人，且足以昏晕也。

（三）屈筋

四肢各关节部位皆有此筋，居于关节之内，被拿必屈而不伸，失其运动能力。

（四）伸筋

在四肢关节处皆有此筋，专司四肢之直伸，位居关节之

外侧，被拿伸而不屈。

（五）筋腹

人身各筋，可分首、腹、尾三部，筋腹质地极柔软，色泽光滑，坚韧异常。肉与骨相接处，必有一筋相连，此即筋腹是也，筋腹受损，则失其联络，影响甚大也。

（六）筋尾

筋首与筋尾，形状不同，纯以包覆骨骼，使外面不易受损伤之要件也。故在擒拿术中，亦极为重要。

（七）腓肠筋

为膝部之主筋，位于膝外侧者，为外腓肠筋。居于膝上部中间者，为中腓肠筋。若受损，则下肢失其功能，不能站立行走。

第三章　拿穴解

（一）太阳穴

在拿穴中为死穴，过重则毙，稍轻则昏，为拿穴术中24穴之要穴。

（二）天容穴

天容穴，在24穴中，也为死穴。

（三）风府穴

为拿穴中之死穴，此穴被拿，非但立刻昏晕，且肢体发痉。

（四）天柱穴

天柱穴，虽不若上述三穴触手制命，然也为24穴中一死穴也。

（五）廉泉穴

又名舌本穴，为拿穴中死穴之一。

（六）肩井穴

又名膊井穴，非死穴，然被拿即全身软绵，神志虽清，而肢体不能动转。在晕穴中为一大穴也。

（七）巨骨穴

为晕穴之一，惟略逊于肩井而已。

（八）臂臑穴

属麻穴，被拿则酸麻而仆。

（九）五里穴

此穴亦足以使人失去转动能力。

（十）曲池穴

虽不致命，然其晕力亦甚大也。

（十一）少海穴

又名曲节穴，在拿穴中，地位亦很重要。

（十二）曲泽穴

亦为晕穴，拿时可与四渎同拿，虽非一经，亦易见效也。

（十三）阳池穴

亦为晕穴。

（十四）阳谷穴

亦晕穴之优者也。

（十五）脉腕穴

脉腕穴在拿穴中，最为适用，非但易晕，若过重或时久，亦足以毙命也。

（十六）期门穴

又名肝募穴，被拿轻则晕，重则亡。

（十七）章门穴

又名长平穴，季肋穴、脾募穴，为死穴。

（十八）凤尾穴

为晕穴中之大穴，被拿则气逆血闭，顿时昏晕也。

（十九）精促穴

为死穴中之小穴，被拿轻则亦止昏晕，若被拿重，必用

药石救治也。

（二十）白海穴

为极大之晕穴，惟腿部肌肉极厚，最不易拿。

（二十一）委中穴

亦为晕穴之一，拿时只许时辰准确。

（二十二）筑膑穴

亦为晕穴，肌肉亦较厚，须放重力、透力。

（二十三）公孙穴

属足太阳脾经，为晕穴，被拿腰酸骨软，不能自持矣。

（二十四）涌泉穴

又名地冲穴，为死穴，且为人身各穴之总枢，故为最大之死穴。

第四章　擒拿术总论

擒拿术，为借巧劲以制敌之法，非持拙力者所可与同日而语者也。盖与敌相斗，敌若实力胜于已，欲与角力，则无取胜之望，故宜用巧劲胜敌。巧劲者，借敌之力为已之用也，此谓之“以巧破千斤”者是也。拳术中使劲一事，极为重要，善使劲者，虽不及百斤，而敌被摧；不善使劲者，虽力倍于敌，亦不足以制敌，皆在于得势与不得势也。

擒拿一术，对于人身之经络、筋经、骨骼、关节、穴位，必须瞭如指掌，因擒拿皆于此着手制人也。

虽曰擒拿，其实擒与拿要有区别，因手法各自不同，擒有擒之作用，拿有拿之作用，二者可并行而不可混杂也。捉人亦有成法，可概分阳手、阴手二法。手掌向上，由下而上捉人，谓之阳手；手掌向下，由上而下捉人，谓之阴手。擒为满把统握，全掌用力；拿为拇、食、中三指用力，三指扣之。故擒拿之术，其要着实在于拿，而不在于擒。既重拿，又重于三指，故指功必深，拿时方能奏效也。

一、擒　法

擒法之功能，仅足以辅佐拿法之不足，而不能用擒法以制敌取胜也，故擒与拿，可合而不可离也。

二、拿　法

拿法专以制敌决胜者也。拿法主旨在于制人，势必择敌易受制之处，若拿不在紧要处，则失其拿法之本意也。筋络、关节、穴道，为拿法中之三要素，然三者之间，最易于拿者，即为关节耳。

三、擒拿术之成法

（一）拿耳根穴

头为人身之主宰，生命之中枢也。耳根穴被拿，即可制人于非命，故不可轻易下手。

（二）拿太阳穴

太阳穴直通前脑，稍用力拿之，则足使脑府受制，而昏死也。唯拿此穴较耳根穴为难，因其额阔，故不易着手，然一旦得机被拿，即有性命之虞，切不可滥用。

（三）拿前颈法

前颈者，项之前面为颈，此处全为软当，且为气管、食管所居之位，伤食管则食难进，伤气管则气难入，若伤喉结则必死无疑，故颈部各处皆为杀手，不可滥用，良以杀人以

自杀也。

（四）拿后颈法

后颈者，项也，由七节颈椎骨支撑，皆系盘珠形小元骨，故俗称算盘珠骨，上与后头骨相接，下与十二胸椎相接，其两旁各有斜扁阔之颈筋。颈椎之骨，不甚坚牢，内侧之筋，又络后脑，若伤必有性命之危。

（五）拿前肩法

肩关节乃连接身躯、肩胛骨、锁骨、两臂骨之关键，是肩井穴所居之处，肩上靠里，有一陷窝，其窝正中，即为肩井。欲拿其左肩，须用右手三指；若拿其右肩，须用左手三指，轻则昏晕，重则废命也。

（六）拿后肩法

肩胛骨附于两肩之后，背部上面两侧，实为肩部最重要之主骨，其形如蝶翅。拿后肩虽与前肩方向不同，然其所注重之处，仍在肩井。出左手拿其左，出右手拿其右，亦可同出两手双拿。拇指所按即为凤尾穴。

（七）拿外肩法

外肩即肩顶突起之处也。实为肩、背、臂连接之重要关键，司臂伸屈转动之总枢也。此部受伤，则臂失其转动，且此处易于脱臼，故擒拿尤为注重也，惟拿时必拿正骨缝。

（八）擒拿大臂法

拿大臂，必助以擒法，擒拿大臂，以腋窝与鼠蹊筋为主，一旦被拿，即失转动而受制于我也。

（九）擒拿肘节法

肘节采用单拿或擒拿均可，又合于正面或侧面拿，各取其便，不必固执，若拿过重过猛，足可使其脱臼，且不致伤

人性命也。

（十）擒拿小臂法

小臂中有尺骨、桡骨并行，上下各有关节连络，两端相并，中间空隙，空隙则为易擒拿之处。因其间虽有肌肉筋络，但抵抗力极弱，被拿即现浮肿之象，用单拿、擒拿皆可，若着手过重，亦可使二骨相离也。

（十一）拿手腕法

手腕为小臂与手掌之间重要关键，可用单拿，及正拿、侧拿，最易使其分筋错骨，而失去抵抗能力，如重拿或久拿脉腕，亦可使其昏晕矣。

（十二）拿腰肋法

腰肋部因面大腹宽，故不易下手，但得机而拿之，则皆有性命之危，举手杀人，法所不容，于道德亦有大损，故不拿人此处。若在万不得已，亦宜从轻。

（十三）擒拿腿胯法

此部位于大腿根部，俗称胯关节，是全身最大之关节，且肉厚骨巨，非指功精深者，不足以奏效也，尤以外侧一面，故以内侧为宜，取单拿、擒拿皆可。

（十四）擒拿腿部法

腿部主有内转股筋、中转股筋、外转股筋三部，以取内转股筋为主。采用单拿或擒拿皆可，但亦必指功深厚者，方能奏效。

（十五）擒拿膝盖法

此一部居于大腿与小腿之间，实占重要之地位，但因其骨缝极小，故不易拿之。惟屈膝时，方显露骨缝，然又筋肉紧张，不易着手，非指功深厚者，难见其效。然一旦被拿受

损，必失其动转也。

(十六) 擒拿膝窝法

主筋居于后面正中，又是胫骨、腓骨与大腿 相 接 之 关键，故擒拿此处，分为拿筋与拿骨二种。扣其后面主筋，是谓拿筋，扣其胫、腓二骨之间，是谓拿骨。可擒、拿并用，也可单拿。

(十七) 擒拿踝骨法

足腕两侧，有突出如圆锤者，即为踝骨。居里者为内踝骨，居外者为外踝骨。其后有陷窝处，实为紧要之处；前部下方，有一极粗之筋，所占地位，尤为重要。可用单拿或擒拿。

(十八) 擒拿足心法

足心底正中央，即为涌泉穴，为死穴之一。惟其终日贴地，且有鞋底护之，故拿之不易，非得其妙法而不能也。

(十九) 擒拿足背法

足背之穴，亦非一二，其中以太冲为主，为晕穴之一。采用单拿或擒拿皆可。

第 五 编

实验伤科

序 言

中国医学，其妙深奥，故不易窥其堂奥。业医只视为糊口之术，不肯加以深究，而得其精华奥妙者，又限于私心而秘不轻易传人，致使祖国医学，一厥不振，且众多医生只知其然，而不知其所以然。惟武术界中人，难免有争斗受伤，故非有救治之法不可。其法不过手法、用药而已，但跌打损伤，种类繁多，有内伤、外伤，有骨折、骨碎，有脱臼，挫伤，有伤筋、损脉，有青肿不仁，有枪弹刀剑等伤，固非可以一概而论，必视其所伤部位及轻重，而后方可施手法及药物，庶不至贻害于人也。如寻常拳足器械损伤者，可依法治之，若被点穴所伤，必先将所点之穴解开后，然后始可投以药石治之。如受刀、枪、箭、镞、枪弹等破伤者，首要避风，若不自慎，而使邪风内侵，则轻症变重症，重症变死症，即遇名手可以起死回生，然亦多费周折，且自身痛苦亦必增加也。

第一章　凶吉辨

一、脉　　法

人之生死，六脉主之，六脉者沉、浮、迟、数、滑、涩是也。六脉中又分为虚、实、濡、弱、革、牢、紧、缓、促、结、代、长、短、洪、微、孔、弦、动、伏、散、细等21种。脉以外，又有四海、五余、各窍等，四海者，即脑为髓海，丹田为精海，脐为气海，脾为血海是也。五余者，乃头发为血之余，属心；眉毛为筋之余，属肝；胡须为精之余，属肾；腋毛为肉之余，属脾；阴毛为气之余，属肺。而指亦为筋余，筋乃骨余，骨乃精余，皮乃血余，脉乃气余，周身骨骼关节，则为五脏之余也，脉虽为气之余，而实为人生之主宰焉。至于五脏，深藏于内，外之孔窍，亦应五脏之象，有相连之关系，舌为心之苗，而心窍与肾窍相合，寄之于两耳，眼为肝窍，口为脾窍，鼻为肺窍，耳为肾窍，而肾之窍又开于二阴焉。

二、用药歌诀

归尾兼生地，槟榔赤芍宜，四味堪为主，加减任迁移，
乳香并没药，骨碎以补之，头上加羌活，防风随白芷，
胸中加枳实，枳壳又苓皮，腕下加桔梗，菖蒲厚朴治，
背上用乌药，灵仙妙可施，两手要续断，五加连桂枝，
两肋柴胡进，胆草紫荆医，大茴与故纸，杜仲入腰支，
小茴与木香，肚痛不须疑，大便若阻隔，大黄枳实推，
小便如闭塞，车前木通提，假使实见肿，泽兰效最奇，
倘然伤一腿，牛膝木瓜知，全身有丹方，饮酒贵满卮，
苎麻烧存性，桃仁可累累，红花少不得，血竭亦难离，
此方真是好，编成一首诗，庸流不可传，毋乃心有私。

歌曰：

疏风活血顺气先，生地芍药补血健，续手桂枝并瓜藤，
木通桃仁破血捷，接骨要药自然铜，加皮川断佐其功，
红花当归活血君，枳壳青皮理气勋。

三、用药法解（附药方）

凡见青肿不痛，或肿而不消之象，此系气血虚弱之征，宜用十全大补汤；若受伤处肿胀，而寒热并作者，此为血伤，肝火相乘之象，宜用四物汤，另加山栀、柴胡二味；血出不止而又发热者，宜用四君子汤，另加川芎、当归、柴胡三味；若失血过多，面黄眼黑者，切不可专攻瘀血，宜用独参汤固其根本，加苏木、红花二味，兼调瘀血；寒热而痛甚

者，欲溃脓也，宜用参芪内补散；若脓出而痛甚者，气虚所致，宜用八珍汤；疮口赤肉突出，系血虚之象，而肝火生风，宜用柴胡、栀子散；若脓出不止，疮口有白肉突出，为气虚感邪之象，宜用补中益气汤；若伤者肠中作痛，按之不宁，必内有瘀血，用承气汤下之，下后仍痛，瘀血未尽，更用加味四物汤；胸肋作痛，不思饮食，系肝脾气滞之象，宜用六君子汤，加柴胡、枳壳；咬牙发搐者，肝甚脾虚之象，宜用异功散，加川芎、山芎（注：疑为山药）、山栀、钩藤、天麻。

以上诸方，皆宜谨慎，若妄用之，徒滋流弊也。

附药方：

（一）十全大补汤（服）

人参、茯苓、当归、白芍、地黄、黄芪、肉桂各一钱，白芷钱半，炙甘草五分。

（二）四物汤（服）

当归、地黄各三钱，炒白芍二钱，川芎钱半。

（三）四君子汤（服）

人参、焦术各二钱，茯苓、炙甘草一钱，生姜三片，红枣二枚。

（四）八珍汤（服）

人参、茯苓、川芎、当归、炒白芍、地黄各一钱，白芷钱半，炙甘草五分。

（五）六君子汤（服）

即四君子汤，加陈皮一钱，制半夏钱半。

（六）加味承气汤（服）

大黄、厚朴、枳实、羌活、防风、当归、生地、朴硝各

一钱。

（七）加味四物汤（服）

当归、川芎、白芷、生地、红花、枳壳、牛膝、大黄、桃仁、苏木、羌活各一钱。

（八）异功散（服）

即六君子汤，减去半夏。

（九）顺气活血汤（服）

苏梗、厚朴、枳壳、赤芍、香附各一钱，苏木、归尾各二钱，桃仁三钱，砂仁五分，红花五分，木香四分。

四、吉凶解

为人治伤，必须谨慎，盖伤者生命，在其掌握之中，稍一疏忽，即可致人于非命。除察看伤情、细心诊脉外，尤当注意各部吉凶之征象，如肝气病者眼白眦现焦黄色；如眼白上有红筋者，则内部必有瘀血；眼珠转动灵活者易治，转动呆滞者难治；竟若不动或瞳孔散大者，皆为死征；如受伤晕倒，双目紧闭，拔其眼皮，察其眼珠，若瞳孔居中者易治，若瞳仁上吊，皆白无黑者则难治；若眼珠火热或流泪不止者，皆系死征。以及视其指甲、足甲、手心等部，均可断其吉凶之兆也。

五、死征解

痰声如锯，口中恶臭，为死征。人中上吊、嘴唇翻转者死征。耳与鼻上现赤色者死征；骨碎而色变青黑者；气喉全

断者；胸部突高，两手抓捏舞动者；痛不在伤处，反在别处者；出血不止，先赤后黑者；脑骨破碎，额角重伤者；两太阳重伤者；护心骨断碎者；动脉断伤者，以及两腰、阴囊、阴户、肛门、海底各穴重伤或大肠穿破、流出黑屎者，皆为死征也。

六、手　术

现代骨科及外科手术，皆已发达，故从略之。

第二章 内外伤药方

一、内外穴伤药方

（一）额心伤

头部前额，属心经，心主血，受伤出血，最怕受风。轻者用下方煎服，更服飞龙夺命丹三四服。

西羌活、防风、川芎、赤芍、骨碎补各钱半，当归、蓬术、延胡索、木香、乌药、青皮、桃仁、苏木各一钱，三棱五钱。

（二）眉心穴

重伤不治，轻伤服以下方：

川芎、西羌活、防风、荆芥各钱半，全当归、骨碎补、延胡索、木香、青皮、莲术、苏木各一钱，赤芍钱半，三棱三钱。

（三）太阳穴

受伤过重则立亡，出血少者可治，出血多者无救。

（四）藏血穴

近右耳后为穴，属太阳经，左耳后为厥阴穴，属肝经，重

伤不治，轻伤可服下药：

生地、川芎、当归、骨碎补各二钱，蓬术、青皮、木香、乌药、苏木各一钱，赤芍、三棱、延胡索各钱半。

（五）华盖穴

重则不治，轻则服下药：

良姜、延胡索、木香、乌药、青皮、桃仁、苏木各一钱，三棱、当归、蓬术各钱半，枳壳、缩砂仁各三钱，陈酒半斤煎服。

（六）偷心穴

心口正中，名为黑虎偷心穴，属心经，伤重不治，伤轻用上方加水酒各半煎服，后服飞龙夺命丹三付，再服地鳖紫金丹三五付。

（七）巨阙穴

巨阙穴为心之募，受伤易使人神志昏迷，宜于右边肺底穴下半分处，劈拳一挪，若不能醒者，血已捧心，必死。挪而得苏者，用下药服之，二付后投飞龙夺命丹五六服，更服地鳖紫金丹三服。

桔梗、川贝母、延胡索、蓬术、木香各一钱，桃仁、青皮，全当归、赤芍各二钱，三棱五钱。

（八）气海穴

受伤过重，里气闭塞，为死征。轻伤可用治华盖穴方，去枳壳、良姜二味，另加木通、红花各一钱，煎透冲七厘散一分半服之，更服下药二剂：

菟丝子、上官桂、刘寄奴、蒲黄、杜仲、延胡索、青皮、枳壳、香附、五灵脂、归尾各一钱，缩砂仁一钱，五加皮、广皮钱半。

（九）关元穴

轻伤用下方，冲七厘散二分服之，更投飞龙夺命丹三服。

青皮、车前子、当归各二钱，赤芍、延胡索、木香各钱半，蓬术、桃仁、乌药、苏木各一钱。

（十）中极穴

于脐下四寸是穴，宜用下方冲七厘散分半服之，更服地鳖紫金丹三服。

生大黄、蓬术、赤芍、当归、青皮、桃仁各二钱，缩砂仁、苏木各一钱，乌药、广木香、延胡索各钱半，三棱三钱，红花八分。

（十一）膺窗穴(一)

位于左乳上一寸六分，属肝经。宜用下方冲服七里散二分，后进吉利散，再服琥珀丸。

西羌活、砂仁各五钱，荆芥、防风、秦艽、枳壳、陈皮、桔梗各一钱，当归、苏木各二钱，川芎六分。

膺窗穴（二）

位于右乳上一寸六分，属于肺经，用下药冲七厘散二分服之，以行其瘀，如瘀不行，再用大成汤通利二便，瘀血行后，再服飞龙夺命丹三服。

赤芍、当归各二钱，大黄、木通、苏木、桃仁、青皮、乌药、木香、延胡索、蓬术各一钱，三棱五钱。

（十二）乳根穴（一）

位于左乳下一寸六分，属肝经，将下方冲七厘散服之，后服飞龙夺命丹三服。

广玉金、赤芍、刘寄奴、青皮、当归、骨碎补各二钱，

红花、蓬术、延胡索、木香、乌药、桃仁各一钱。

乳根穴（二）

位于右乳下一寸六分，属肺经，用下药冲七厘散分半服之，后服地鳖紫金丹三服。

生地、当归、赤芍、荆芥、青皮各二钱，延胡索、百部、桑白皮、苏皮各一钱，红花八分，木香钱半，桃仁钱半。

（十三）期门穴（一）

位于左乳根穴外一寸处是穴，属肝经，用下方冲七厘散二分服之，后服飞龙夺命丹三服。

当归、骨碎补、青皮、广皮、木香各二钱、延胡索、柴胡、胆草各一钱、桃仁钱半。

期门穴（二）

位于右乳下一寸六分，横开一寸处是穴，属肺经，用下方冲七厘散二分服之，再服飞龙夺命丹三服。

当归、赤芍、骨碎补、延胡索、青皮、陈皮各二钱，苏木、桃仁、蓬术、乌药、木香、蒲黄各一钱，五灵脂钱半。

（十四）曲门穴

用前方去五灵脂、蒲黄二味，加白豆蔻一钱，冲七厘散二分服之，再服夺命丹三服，后再以下方二剂，冲地鳖紫金丹三服服之：

肉桂、蒲黄、归尾、香附、菟丝子、杜仲、刘寄奴、五灵脂，缩砂仁各一钱，枳壳、青皮、广皮、五加皮各钱半。

（十五）商曲穴（一）

位于左肋近脐处，为血之门，用下药冲七厘散二分服之，后服夺命丹三服。

西羌活、全当归、荆芥、骨碎补、五加皮、青皮、广

皮、桃仁各二钱，苏木、延胡索、木香各一钱，枳壳、乌药各钱半。

商曲穴（二）

位于右肋近脐处，为气之门，以下方冲七厘散二分服之，服药后如二便仍不通利，可用葱白若干捣烂，用酒炒之，放油纸上，贴于脐眼，便通后服夺命丹三付。

生大黄、枳实、青皮、车前子、木通、陈皮、桃仁各二钱，乌药、柴胡各一钱，延胡索、木香、蓬术各钱半。

（十六）章门穴（一）

位于左肋骨梢尽处，为血之囊。用下方冲七厘散二分服之，后进地鳖紫金丹五服。

赤芍、荆芥、青皮、木香、陈皮、三棱、桃仁各二钱，苏木、归尾各三钱，蓬术、红花、延胡索各一钱。

章门穴（二）

位于右肋骨梢尽处，为气之囊。用前方加五灵脂钱半，缩砂仁二钱，煎浓服之，再以下方冲地鳖紫金丹服之。

肉桂、菟丝子、蒲黄、杜仲、五灵脂、刘寄奴、青皮、枳壳、香附、缩砂仁各一钱，五加皮、归尾各二钱，延胡索三钱。

（十七）腹结穴（一）

位于左肋骨下一分处，为血囊。宜用下方：

生地、归尾、蒲黄、赤芍、延胡索、青皮、三棱、桃仁、苏木各二钱，乌药、红花各一钱，生韭子钱半。

腹结穴（二）

位于右肋骨下一分处，为气囊。煎服下方，再服夺命丹三服。

生地、归尾、丹皮、杜仲、青皮各二钱，桃仁、桔梗、延胡索、广皮、乌药、大茴香、红花各一钱。

（十八）命门穴

服下方：

当归、川芎、枳壳、厚朴、木香、刘寄奴、三七各三钱，陈皮、香附、苏木、落得打、扁蓄、乳香（去油）各二钱。

（十九）肾俞穴

用下方冲七厘散一分服，再服夺命丹三服。

归尾、延胡索各三钱，赤芍、蓬术、青皮、骨碎补、桃仁、菟丝子、乌药、苏木各二钱，大茴、红花各一钱。

（二十）志堂穴

命门穴左右各开三寸处，名志堂穴，属于肾经，宜用下列二方，依次服之。

（一）防风、荆芥、秦艽、枳壳、青皮、陈皮、桔梗各一钱，桃仁、苏木、当归各二钱，川芎六分，砂仁五分。

（二）杜仲、枸杞子、归尾、没药（去油）、萸肉、独活、肉苁蓉各一钱，熟地、破故纸、菟丝子各三钱，红花五分。

（二十一）气海俞穴

位于肾俞穴下，用下方与地鳖紫金丹冲服。

归尾、杜仲、赤芍、蓬术、青皮、延胡索、乌药、桃仁、苏木、骨碎补各二钱，桔梗钱半，红花六分。

（二十二）鹳口穴

位于尾闾骨尽处，宜用下方，再服地鳖紫金丹。

归尾、三棱、蓬术、骨碎补、青皮、木香、乌药、桃仁

各二钱，三七、赤芍各钱半，牛膝三钱。

（二十三）海底穴

介于肛门、阴囊之间是穴，用下方，再服夺命丹，后服紫金丹各三服。

大黄、朴硝、木通、陈皮、生甘草、乌药各一钱，枳壳、当归、苏木、桃仁各二钱，红花六分。

（二十四）涌泉穴

服下方：

归尾、牛膝、木瓜、桃仁、苏木、木香各二钱，蓬术、延胡索、乌药各一钱，赤芍、青皮各钱半。

（二十五）心脏伤

舌头黑者，用疏风利气汤。

川芎、灵仙、防风、独活、苏木各钱半，苏叶、陈皮、枳壳、细辛、黄芩、白芷各一钱，青皮，红花、川羌活各八分，当归二钱，加皮三钱，用水酒各半煎服，加砂仁末冲服；或用琥珀和伤丸：琥珀三钱，肉桂二钱，炒白芷二两，米仁六两，桑枝、加皮各四钱，陈皮、青皮、木瓜、川膝、桂枝、黄芩、川芎、川断、赤芍、白芍、独活、红花、乳香、没药、制南星各一两，川羌活、归身，苏木、丹皮、生地、熟地、杜仲各三两，共研细末和砂糖为丸。

（二十六）肝脏伤

眼白黄者，用疏风利气汤，或吉利散：

当归、川芎、乌药、枳壳、甘草、陈皮、紫苏、薄荷、香附、白芷、乳香（去油）、没药（去油）各三钱，防风、赤芍、羌活、独活、加皮各五钱，共研细末，用陈酒砂糖空心调服二钱；或用和伤丸：羊肝半叶，青皮钱半，红花二

钱、大黄三钱，四味煎服亦好。

（二十七）肾脏伤

耳多聋者，用疏风顺气补血汤。肉桂三分（研冲），甘草五分，白芷八分，牛膝、熟地各三钱，杜仲、灵仙、赤芍、当归各钱半，川芎、防风、陈皮各一钱，用水酒各半，空心煎服；或吉利散，或和伤丸，或用杜仲三钱，马兜玲二钱，元胡二钱半，三味煎服亦好。

（二十八）胃腑伤

用疏风利气汤，或和伤丸，或用苏木、川贝各一钱，甘草八分，元参二分，四味煎服。

（二十九）大肠伤

用槐花散：炒槐米八分，黄芩四分，共为细末，空心服三钱；或用吉利散，或和伤丸。

（三十）小肠伤

用补肾活血汤：杜仲、当归各三钱，红花、陈皮各一钱，加皮、白芍、灵仙各二钱，熟地四钱，川芎钱半，甘草、肉桂各五分（研冲），用水酒各半煎服。

或吉利散、和伤丸，或疏风顺气汤：甘草、砂仁各五分（冲服），乳香、没药、（去油）、厚朴、木通各一钱，枳壳、黄芩、防风、陈皮、青皮各钱半，红花八分，泽泻二钱，用水酒各半煎服。

（三十一）膀胱伤

用行气活血汤：归身、杜仲、苏木各二钱，木通、红花、青皮各一钱，陈皮、木香各钱半，川羌八分，生地三钱，用陈酒、河水各半煎服；

或和伤丸，或琥珀散：大黄、琥珀、防风、荆芥、赤

芍、陈皮、苏叶各一两，木通、川羌、芒硝各八钱，杜仲二两，柴胡五钱，桃仁一两半，甘草三钱，用水酒各分半煎服十剂。

（三十二）两肋伤

用行气活血汤，或和伤丸。

（三十三）血海伤

用活血汤：红花八分，当归、槐花各二钱，生地、香附各三钱，木香、木通、陈皮、青皮、乌药各一钱，炒白芍、地骨皮各钱半，用水酒各半煎服；或吉利散。

（三十四）气眼伤

用补肾活血汤，或吉利散，或和伤丸。

（三十五）肩背伤

用吉利散，或和伤丸。

（三十六）背上伤

用吉利散，或和伤丸。

（三十七）胸前伤

用疏风利气汤，或行气活血汤，或吉利散。

（三十八） 胸背伤

用疏风利气汤，或和伤丸。

（三十九） 左右两边伤

用行气活血汤。

（四十） 上部伤

生地、白芷、血竭、虎骨各一钱，朱砂三钱，骨碎补、细辛各八分，乳香、没药各五分，甘桂枝、郁金、川芎、归尾各钱半，羌活、青皮、苎麻（炙灰存性）各二钱，用陈酒煎服，盖暖出汗。

或用天花粉、赤苓、当归各三钱，川芎、白芷、赤芍、陈皮、加皮各二钱，羌活、防风、苎麻灰、蔓荆子，用酒煎服。

（四十一） 中部伤

生地、猴骨各二钱，地鳖虫五个，甘草八分，加皮、秦艽、川芎、川断、血竭各一钱，红花、乳香、没药各五分，用陈酒煎服，盖暖出汗。

（四十二） 下部伤

生地二钱，加皮、牛膝、川芎、秦艽、防风、赤芍、灵脂、肉桂、脚樟、木瓜、南蛇、杜仲、碎补、自然铜各一钱，如肿不消加三棱一钱，脚肿不消，加重加皮、牛膝二味，用陈酒煎服，盖暖出汗。

二、丸、汤、散药

（一）飞龙夺命丹

硼砂、地鳖虫、自然铜（醋淬七次）、血竭各八钱，木香六钱，当归、桃仁、蓬术、五加皮（酒炒）、制猴骨各五钱，元胡（醋炒）、三棱（醋炒）、苏木各四钱，五灵脂（醋炒）、赤芍、韭子、蒲黄（生熟各半）、破故纸（盐水炒）、炒广皮、川贝、朱砂、炒葛根、桑寄生各三钱，肉桂（去皮）、乌药、羌活、麝香、杜仲（盐水炒）、秦艽（炒）、前胡（炒）、土狗、青皮（醋炒）各二钱。

共为细末，重伤每服三钱，轻伤钱半，陈酒冲服。

（二）地鳖紫金丹

地鳖虫、硼砂、自然铜各八钱，乌药、土狗、元胡（醋

炒）、当归（酒炒）、桃仁（炒）、川牛膝（炒）各五钱，威灵仙（酒炒）六钱，麝香、制香附、木香各四钱，川续断（盐水炒）、五加皮、制猴骨、苏木、贝母、炒广皮、泽兰、五灵脂（醋炒）各三钱，菟丝子二钱。

上药为末，重伤每服三钱，轻伤钱半，陈酒冲服。

（三） 七厘散

地鳖虫（去头足）、血竭、硼砂各八钱，蓬术（醋炒）、五加皮（酒炒）、菟丝子、木香、五灵脂（醋炒）、广皮各五钱，土狗六钱，朱砂、猴骨各四钱，巴豆霜、三棱、青皮（去皮）各三钱，赤芍（酒炒）、乌药、炒枳壳、当归（酒炒）、蒲黄（生熟各半）各二钱，麝香钱半。

上药为末，重伤服一分四厘，轻伤七厘，最重者二分，凡瘀血攻心者，服之即醒，陈酒冲服。

（四） 琥珀和伤丸

乳香（去油）、没药（去油）、自然铜（淬）、血竭、生军、川断、刘寄奴、三七、无名异、虎骨、杜仲、熟地、山羊血、白芍、山慈菇各一两，骨碎补、归尾、破故纸、地鳖虫、灵仙各二两，琥珀三两，灵脂一两半，桂枝六钱，羌活五钱，独活五钱。

上药为末，炼蜜砂糖为丸，重一钱五分，每服一丸，陈酒送下。

第三章　接骨药方

（一）　桃花散（敷）

用石灰半升同大黄一两五钱，切片同炒，至石灰变红色为度，去大黄，筛细掺损上，纸盖绢扎；止血后用葱汤洗净，换搽玉红膏长肌收敛。戒口味、房事。

（二）　消风散（服）

人参、防风、川芎、川朴、僵蚕、桔梗、独活、半夏、肉桂各一钱，羌活、蝉脱、当归各钱半，南星、白芷、黄芩各二钱，柴胡七分，甘草五分。

（三）　辛香散（洗）

防风、荆芥穗各十两，刘寄奴二两，独活、乳香、明矾、五倍子、苦参各五钱，柏叶、当归、银花、苍耳、白芷、泽兰、细辛各一钱。

（四）　痹药昏昏散（饮醋即解）

草乌钱半，骨碎补二钱，香附一钱，川芎一钱。

（五）　住痛散（服）

杜仲四两，小茴四两，大茴四两，分煎服。

（六）　接骨散（服）

古铜钱五钱（醋淬49次），骨碎补三钱（去毛焙），乳

香三钱（去油），没药三钱（去油），自然铜三钱（淬），地鳖虫三钱，生夏钱半（炒去半夏不用），血竭二钱，瓜蒌仁七个。

（七） 整骨麻药（敷）

川乌、草乌各钱半，蟾酥、胡椒各一两，生半夏、生南星各五钱。

（八） 麻药服（最多五厘，甘草汤解）

蟾酥、荜拔、麻黄各一钱，川乌、草乌各钱半，闹杨花六钱，生半夏三钱，胡椒钱半。

第四章　红　　伤

一、红　　伤

凡因金刀、箭镞、磁锋、或挫伤、擦伤等损伤，而致皮开肉绽、血流不止者，皆属破伤一门，统称红伤。

磁锋伤者用金疮药，或珍珠八宝散掺之。若为金镞损伤，则须慎之，首防其受风，风入内则易使轻伤变重伤也。

（一）　刀斧伤

宜用桃花散干掺于伤口，以止其血，内服三黄宝腊丸。若经络竟断，血花飞溅，不可遏止，此大动脉已伤之象，宜用如圣金刀散掺之，如血不止，更以珍珠八宝散掺之。但往往因掺药过多，血虽止而药痂厚结，可以生肌红玉膏涂患处，外贴密陀僧膏，则长筋止痛，兼可生肌，其效甚著，内服三黄宝腊丸；若血流过多，可服八珍汤。

（二）　断喉伤

未伤及气、食二管者，用珍珠八宝散掺之，如食管稍破损，用鸡蛋壳内薄膜，覆盖食管，掺上珍珠八宝散，外用油线缝其伤口，外封金疮药，用布扎住，高枕而卧。三日后用

葱汤洗去前药，掺生肌散，内服护风散。若有寒热，服补中益气汤。

（三） 破腹伤

腹伤小而浅者，用桃花散，或如圣金刀散掺之，以止其血，内服三黄宝腊丸；

（四） 箭镞伤

凡箭头入内，箭杆已折，血流如注，又不能取出箭头者，宜用解骨丸纳伤口内，外用羊肾脂嚼细贴之，如觉奇痒，应加忍耐，痒至极点，箭头已自出。待可着手时，将其拔出，再用人尿洗涤患处，冲使极净，更用陀僧膏贴之，每日一换。如中燋金毒箭，急用人、牛粪涂之，可解其毒。

或用鼠肝、鼠脑，捣烂涂于患处，亦可拔出箭头。

（五） 枪弹伤

弹入肉中者，用拔弹散敷之，拔出后再敷生肌散，伤口贴活鸡皮尤妙，计日可愈。若弹穿透者，用老南瓜瓤和牛粪一同捣烂，用文火烤温，涂伤口四周，少顷毒水自出，尽后掺生肌散，包之，每日一换。

（六）耳鼻伤

耳鼻虽伤，并未脱落者，掺以止血丹，即日可愈。脱其大半者，趁血未冷，以手扶正，掺珍珠八宝散，更敷金疮药，包好，即日可念。全部脱落者，趁血未冷，蘸头发灰贴之扶正，外掺止血丹、金疮药，包好，一月可愈。内服托里止痛散。

（七） 肾囊伤

凡肾子未破碎，伤口小者，掺金疮药，生剥鸡皮贴之，鸡皮自脱即愈。若伤大，肾子突出者，宜用绸巾浸水熨其肾

子，送入肾囊，复原位后，敷金疮药，剥鸡皮贴之，鸡皮自脱即愈。若被人捏伤，急用琥珀丸，小便通者，可服吉利散。

（八） 汤火伤

汤烫火灼之伤，系好肉暴伤，有燎泡者，挑破放水，使毒减轻。其症虽为外伤，但须防火毒攻里，一旦里攻，则顿起烦燥，作呕便秘，神昏闷绝。用冷烧酒一盅，在初伤时，出其不意，兜心泼去，使其被惊倒吸，随之一呵，火毒即随之而出矣。

（九） 破伤风

若风邪在表，必现寒热拘急、口噤咬牙等象，宜用千里奔散，或雄鼠散汗之，次投蜈蚣星风散，频服追尽臭，则疾自愈；若风邪在里，必现惊怕抽搐之象，用江鳔丸下之；如风邪在半表半里而无汗者，宜以羌麻汤主之；如自汗不止，二便秘赤者，用大芎黄汤主之；发表太过，自汗不止，服防风当归散；若伤时失血过多，不可再汗。

二、附秘方

（一） 如圣金刀散（掺）

松香七两，生白矾半两，枯白矾两半，共研细末。

（二） 三黄宝腊丸（每服一钱）

制藤黄四两，天竹黄、红芽大戟、刘寄奴、血竭、儿茶、雄黄各三两，朴硝一两，归尾两半，铅粉、水银、乳香、麝香、琥珀各三钱。

（三） 珍珠八宝丹（掺）

珍珠、象皮、乳香、没药、鸡内金各三钱，生龙骨、赤

石脂各二两，血竭、轻粉四钱，铅粉一两，辰砂二钱。

（四） 陀僧膏（敷）

南陀僧二十两，赤芍、全当归各二两，乳香、没药各五钱，赤石脂、百草霜各二两，苦参四两，桐油二斤，麻油一斤，血竭、儿茶各五钱，川大黄半斤。

（五） 托里散

金银花、大黄、花粉、连翘、朴硝各五钱，当归二两，牡蛎、皂角刺各三钱，黄芩、赤芍各一钱。

（六） 封口金疮药

乳香、没药各四钱，木鳖仁、轻粉各二钱，煅龙骨、血竭、白蔹、老松香、蛀虫、白芨各一钱，五倍子二钱。

（七） 拔弹散（敷）

推车虫15个（去头足），蓖麻仁、吸铁石两半，巴豆仁七钱，白芨末八钱，石角（注：疑为皂角）五钱，苎麻根一两，南瓜瓤三两。

（八） 吉利散

当归、苏木、刘寄奴、落得打各二钱，川芎、枳壳、木香各钱半，陈皮、香附、三七各一钱，厚朴八分，乳香、没药、扁蓄各五分。

（九） 千里奔散（服）

用行远骡蹄心，阴阳瓦煅，存性，研末，每服三钱。

（十） 雄鼠散（服）

雄鼠一只，铁丝缠缚，阴阳瓦煅灰，存性，研末酒冲服。

（十一） 蜈蚣星风散（服）

蜈蚣二条，江鳔三钱，南星、防风各二钱半，为末，每

服二钱。

（十二） 夺命接骨散（服）

碎补钱半（去毛），归尾、枣仁、儿茶、大黄各一钱（酒侵晒干），黄麻根二钱（烧灰），土鳖（用活者，火酒浸入，放火锹上炙焦，去头足，研细），麝香五分，乳香、朱砂、雄黄、血竭、自然铜（醋炙七次，大块为佳）各二钱。共为细末，收入磁瓶，用腊封口，倘遇跌伤，而有微气者，用好酒冲服二三厘，过喉即活，连服即愈。

（十三） 解骨丸（敷）

蜣螂、雄黄、象牙末各一两，研末蜜丸。

封面设计：唐继生
封面题字：马正华

ISBN 7-203-00178-X
G.81　定价：1.40 元

[General Information]
书名=少林七十二艺练法精选
作者=金警钟原著
页数=173
SS号=10827016
DX号=
出版日期=1988年06月第1版
出版社=山西人民出版社

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
第一篇 少林七十二艺练法
妙兴大师练功习技谈
第一章 概论
一、七十二艺与拳械
二、七十二艺与气血
三、七十二艺与腑脏
四、七十二艺与年齿
五、七十二艺之难易
六、七十二艺之法则
七、七十二艺之练法
第二章 基本功夫
一、七十二艺内外基本功夫
二、七十二艺耳目基本功夫
三、七十二艺手上基本功夫
四、七十二艺劲力基本功夫
第三章 七十二艺练法
总论
一、一指金刚法
二、双锁功
三、足射功
四、拔钉功
五、抱树功
六、四段功

七、一指禅功
八、铁头劲
九、铁布衫功
十、排打功
十一、铁扫帚功
十二、竹叶手
十三、蜈蚣跳
十四、提千斤
十五、仙人掌
十六、刚柔法
十七、朱砂掌
十八、卧虎功
十九、泅水术
二十、千斤闸
二十一、金钟罩
二十二、锁指功
二十三、罗汉功
二十四、壁虎游墙术
二十五、鞭劲法
二十六、琵琶功
二十七、流星桩
二十八、梅花桩
二十九、石锁功
三十、铁臂功
三十一、弹子拳
三十二、柔骨功
三十三、蛤蟆功
三十四、穿帘功

三十五、鹰爪功
三十六、铁牛功
三十七、鹰翼功
三十八、阳光手
三十九、铁袋功
四十、门裆功
四十一、揭谛功
四十二、龟背功
四十三、蹿纵术
四十四、轻身术
四十五、铁膝功
四十六、跳跃法
四十七、摩插术
四十八、石柱功
四十九、铁砂掌
五十、一线穿
五十一、吸阴功
五十二、枪刀不入法
五十三、飞行功
五十四、五毒手
五十五、分水功
五十六、飞檐走壁法
五十七、翻腾术
五十八、柏木桩
五十九、霸王肘
六十、拈花功
六十一、推山掌
六十二、马鞍功

六十三、玉带功
六十四、阴拳功
六十五、沙包功
六十六、点石功
六十七、拔山功
六十八、螳螂爪
六十九、布袋功
七十、观音掌
七十一、上罐功
七十二、合盘掌
第二篇 点穴术
序言
第二章 点穴歌
一、古传点穴歌
二、点穴歌诀
三、穴道歌解
四、点穴阐奥
五、气息解
第二章 经脉
一、十二经
二、四脉
三、二？
四、二维
五、三百七十九穴
六、同穴名异解
七、名同穴异解
第三章 穴位
一、十二经脉所属穴道及其部位

二、四脉所属穴道及其部位
三、二?所属穴道及其部位
四、二维所属穴道及其部位
五、经脉外之奇穴及其部位
第四章 点穴与气血、时辰
一、点穴与气血
二、十二时所主穴道歌
三、十二经气血流注时辰歌解
第五章 三层功夫九步练法
一、点穴术总论
二、点穴术中三十六穴道主
三、三层功夫九步练法
第六章 点穴救治
一、点穴救治法总论
二、点穴救治法
三、点穴救治秘方
四、穴道跌打损伤救治法
第三篇 卸骨法
序言
第一章 卸骨歌
一、卸骨歌诀
二、骨骼解
三、骨骼图解
四、总结
第二章 相骨及手法
一、寻骱相骨
二、卸骨(擒拿)与伤科
三、卸骨(擒拿)与指功

四、手法
第三章 卸法与上法
一、卸法
二、上法
第四章 卸骨救治方
第四篇 擒拿术
第一章 擒拿歌诀
一、擒拿术歌诀
二、擒拿与点穴、卸骨不同解
第二章 认筋辨骨
一、认筋辨骨
二、擒拿术之主骨
三、筋络解
四、擒拿术之主筋
第三章 拿穴解
第四章 擒拿术总论
一、擒法
二、拿法
三、擒拿术之成法
第五篇 实验伤科
序言
第一章 凶吉辨
一、脉法
二、用药歌诀
三、用药法解(附药方)
四、吉凶解
五、死征解
六、手术

第二章 内外伤药方
一、内外穴伤药方
二、丸、汤、散药
第三章 接骨药方
第四章 红伤
一、红伤
二、附秘方
附录页
封底